INTROSPECTIV

El câștigă, ea câștigă

Arta negocierii în cuplu

Willard F. Harley, Jr.

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

El câștigă, ea câștigă

Arta negocierii în cuplu

Willard F. Harley, Jr.

Traducere din limba engleză de
COSMIN NEDELCU

LITERA

București
2019

He Wins, She Wins
Learning the Art of Marital Negotiation
Willard F. Harley, Jr.

Copyright © 2013 Willard F. Harley, Jr.
Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză de Revell,
o divizie a Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
Toate drepturile rezervate.

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

El câștigă, ea câștigă. Arta negocierii în cuplu
Willard F. Harley, Jr.

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ramona Ciortescu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Affectif
Tehnoredactare: Ana Vârtosu
Prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARLEY, WILLARD F. JR.
El câștigă, ea câștigă. Arta negocierii în cuplu / Willard F. Harley Jr.;
trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu. –
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3406-1

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere 7

Partea I
ARTA NEGOCIERII CONJUGALE

1. Identificarea problemei 13
2. Bărbații și femeile au nevoie unii de alții 21
3. De ce varianta unul pierde, iar celălalt câștigă nu funcționează 29
4. Țineți cont de dragostea romantică 45
5. O strategie reciproc avantajoasă 55
6. Pregătiți-vă de negocieri 65
7. Excepții de la regulă . . . 79

Partea a II-a
SOLUȚIONAREA CELOR MAI FRECVENTE CONFLICTE CONJUGALE PRIN NEGOCIERE

8. Conflicte legate de prieteni și rude 89
9. Conflicte legate de carieră și de gestionarea timpului 101
10. Conflicte legate de managementul financiar 111
11. Conflicte legate de copii 121
12. Conflicte legate de sex 131

Partea a III-a
PROBLEME FRECVENTE ÎN SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR CONJUGALE

13. Cum negociați când sunteți o persoană emoțională 147
14. Cum negociați când nimeni nu vrea să aducă în discuție problema 155
15. Cum negociați când sunteți o persoană nehotărâtă 163
16. Cum negociați când partenerul nu dorește să acționeze 167
17. Cum negociați când nu vă mai entuziasmează nimic 173
18. Folosiți-vă abilitățile 179

Anexa A. Fișă de lucru. Negocierea conjugală 183
Anexa B. Chestionar. Nevoi emoționale 187
Anexa C. Chestionar. Elementele distructive ale iubirii 199

INTRODUCERE

Conflictele dintre soți sunt inevitabile. Eu și soția mea, Joyce, ne certăm cel puțin o dată la fiecare oră. Perspectivele noastre asupra modului în care ar trebui rezolvată o problemă sunt adesea complet diferite. În ciuda acestor neînțelegeri, însă, am devenit experți în soluționarea conflictelor aproape la fel de repede cum încep. Iar abilitățile pe care le-am dezvoltat în gestionarea rapidă și eficientă a dezacordurilor dintre noi ne-au ajutat să avem o căsnicie mult mai împlinită și mai fericită.

Dar dacă n-am fi știut cum să facem asta? Ce s-ar fi întâmplat dacă neînțelegerile noastre ar fi rămas nesoluționate? Dacă ne-am fi certat sau ne-am fi pus piedici unul altuia, în loc să găsim soluții? De-a lungul anilor, conflictele s-ar fi acumulat. Și până acum, după 50 de ani de căsnicie, am fi fost copleșiți de conflicte nerezolvate. N-am mai fi fost în stare nici să locuim împreună.

Când eram tânăr, era o regulă ca orice cuplu să se căsătorească, să aibă copii și să-i crească împreună. Astăzi, dimpotrivă, în SUA majoritatea adulților sunt singuri, peste 40% dintre copii sunt crescuți de un părinte care nu s-a căsătorit niciodată, și procentajul celor care aleg să se căsătorească scade dramatic. Iar cuplurile căsătorite se confruntă adesea cu divorțul.

În această carte, îmi voi îndrepta atenția către *unul* dintre motivele acestei schimbări majore în cultura noastră – neputința de a negocia cu succes. Când se confruntă cu conflicte, majoritatea cuplurilor nu știu cum să le soluționeze în așa fel încât amândoi să fie mulțumiți.

Nu e ceva nou. Terapeuții pentru cupluri au devenit conștienți de această problemă după ce rata divorțurilor a crescut dramatic în anii 1960. Atunci s-au scris mai multe cărți pentru a ajuta cuplurile să comunice, să se înțeleagă, să se asculte și să se respecte reciproc într-un mod mai eficient. Așadar, poate vă întrebați ce aș mai putea adăuga ce nu a fost spus deja.

Ceea ce-i diferit în privința abordării mele pentru rezolvarea conflictelor conjugale este obiectivul ei final: cei doi parteneri să fie îndrăgostiți. În vreme ce majoritatea terapeuților consideră soluționarea conflictului conjugal un scop în sine, eu îl privesc ca pe un mijloc de a atinge un obiectiv. Dacă o soluționare vă dezvoltă sentimentul de dragoste, sunt de acord – înseamnă că a fost pusă în practică așa cum se cuvine. Totuși, dacă nu izbutește să vă intensifice sentimentele, sunt de părere că ați făcut ceva greșit.

De-a lungul carierei mele în domeniul terapiei de cuplu am avut de-a face cu multe cupluri care nu întâmpinau dificultăți în a comunica într-un mod respectuos, dar doreau să divorțeze pentru că nu se mai iubeau. Însă n-am întâlnit niciodată un cuplu în care să existe iubire și să-și dorească să se despartă.

Citind această carte și aplicând învățăturile în modul în care gestionați conflictele, veți învăța cum să comunicați într-un mod eficient și să vă rezolvați neînțelegerile – garantat. Însă veți descoperi un lucru și mai important. Veți învăța să o faceți într-o manieră care vă va ajuta să vă redescoperiți pasiunea pentru celălalt.

PARTEA I

Arta negocierii conjugale

În prima parte a acestei cărți mă voi concentra asupra prezentării abilităților de care aveți nevoie pentru a deveni un negociator priceput. N-o să vă fie ușor la început, dar, cu răbdare și exercițiu, veți descoperi că o bună negociere va deveni un mod de viață pentru dumneavoastră și partener.

1

Identificarea problemei

Fusese o noapte agitată. Micuța Emily, cel mai nou membru al familiei Kramer, nu voia să adoarmă. Avea chef să țipe. A doua zi, tatăl ei, Tony, avea o întrevedere cu niște cumpărători din China și trebuia să fie în formă. Astfel că de fiecare dată când Emily începea să plângă, Tony se întorcea pe partea cealaltă și își acoperea urechile pentru a bloca zgomotul, gândindu-se că soția lui, Jodi, se va ridica pentru a potoli bebelușul neliniștit.

Jodi, însă, nu mai suporta să fie numai ea cea care trebuie să se ridice din pat pentru a o îngriji pe micuță. Era de părere că ea și Tony ar trebui să facă cu rândul. În definitiv, era și fetița lui. Și Jodi avea nevoie de somn – și pe ea o aștepta o zi plină.

Astfel că a treia oară când Emily a început să plângă, Jodi a decis că era rândul lui Tony să o calmeze, așa că a încercat să-l trezească dându-i un ghiont. Pentru că varianta asta n-a avut nici un efect, l-a împins cu picioarele până l-a dat jos din pat. Când și-a venit în fire și a realizat ce i se întâmplase, Tony a explodat plin de furie.

– Care-i problema ta? a urlat el.

– Îmi pare rău, i-a răspuns Jodi. Dar n-am putut să te trezesc și e rândul tău să o liniștești pe Emily!

Jodi și Tony au înțeles de unde pornea conflictul și fiecare dintre ei a venit cu soluțiile care i se păreau corecte. Jodi a propus să împartă responsabilitățile în mod egal – Tony avea să aibă grijă de bebeluș acum, ea urmând să o facă data următoare. Jodi ar fi fost de acord chiar și cu îngrijirea alternativă, în funcție de zilele săptămânii – sau de săptămânile lunii –, astfel încât atenția acordată micuței să fie egală.

Tony, însă, simțea că atenția lui la locul de muncă era mult prea importantă ca să-i permită să se trezească din somn în timpul nopții. Deoarece avea impresia că ocupația lui Jodi nu necesita același grad de atenție ca în cazul lui, a decis că ea ar trebui să fie singura care își întrerupe somnul.

Nu era prima dată când Jodi și Tony se ciondăneau pe această temă. De fapt, aceeași problemă apăruse la scurtă vreme după nașterea primului lor copil, Robbie. Însă nu-și rezolvaseră niciodată acele neînțelegeri și iată că, la al doilea copil, continuau să se certe din cauza aceleiași probleme.

După cum am spus și în introducere, conflictele dintre soți sunt inevitabile. Joyce și cu mine ne confruntăm zi de zi cu numeroase neînțelegeri. Am învățat cum putem soluționa aceste conflicte într-un mod corect, astfel că mariajul nostru este unul solid. Dar ce s-ar fi întâmplat dacă, asemenea lui Jodi și Tony, ne-am fi trezit blocați într-un conflict și nu am fi fost în stare să ne rezolvăm problemele? În scurt timp nu ne-am mai fi suportat.

Tranziția spre egalitate

Din cele mai vechi timpuri, soțul era cel care avea ultimul cuvânt de spus în cazul conflictelor conjugale. El era cel care lua decizia, iar soția se supunea. În trecut, majoritatea culturilor și religiilor încurajau această perspectivă. Soții erau cei care conduceau, în vreme ce soțiile se supuneau. Căsnicia a fost adeseori considerată un microcosmos al ordinii religioase și politice în care autoritatea pornea din vârf (Dumnezeu) și de aici se transmitea mai departe. Bărbații de rang superior aveau autoritate în fața celor de rang inferior, iar în cadrul unei familii soțul avea autoritate în fața soției, copiilor, servitorilor și sclavilor. Bărbații stăpâneau lumea.

Însă în Statele Unite, Revoluția americană începea ușor, ușor să schimbe acea tradiție. Declarația de Independență afirma că oricine are drepturi egale la „viață, libertate și fericire" În realitate, firește, nu toți au beneficiat peste noapte de aceste drepturi. A fost nevoie de aproape o sută de ani, dar în cele din urmă sclavii au fost eliberați, au primit cetățenie, iar bărbații afro-americani au primit dreptul de vot. Apoi, 50 de ani mai târziu, și femeile au primit într-un final dreptul de a vota și de a ocupa funcții publice.

Astăzi, în America și în majoritatea țărilor democratice, se presupune că femeile ar trebui să aibă aceleași drepturi fundamentale ca bărbații. În căsnicie, această transformare înseamnă că femeile sunt parteneri egali cu soții lor. Nu se mai pleacă de la premisa că soțul are dreptul de a domina și de a-și controla soția.

Din nefericire, nici căsătoriile nu mai durează o viață întreagă. Până în anii 1960, rata divorțurilor nu era mai mare de 10%, spre 1980, însă, a depășit 50%. Astăzi s-a stabilizat undeva la aproximativ 45%, dar procentajul cuplurilor care se căsătoresc în fiecare an este într-o continuă scădere.

Așadar, unde este problema? Nu ar trebui ca în zilele noastre căsătoriile să fie mai fericite, din moment ce ambii parteneri colaborează și niciunul dintre soți nu e controlat de celălalt? Așa pare, la prima vedere. Dar problema, firește, este că bărbații și femeile nu văd mereu viața în același mod, iar tranziția culturală spre egalitate nu le conferă pur și simplu abilitățile de care au nevoie pentru a face față problemelor și pentru a lua decizii împreună.

Din mai multe privințe, luarea deciziilor în căsnicie ar fi mai puțin complicată pentru mine și Joyce dacă am fi trăit acum o sută de ani. Ori de câte ori am fi avut un conflict, ea ar fi fost nevoită să se supună deciziei mele. Ca un soț iubitor, s-ar putea să-i fi ascultat punctul de vedere, însă, în cele din urmă, eu aș fi luat decizia finală, pe care ea ar fi fost nevoită să o accepte.

Când ne-am căsătorit, soțiile încă promiteau *să-și iubească soțul, să-l respecte și să i se supună până când moartea îi va despărți*, iar Joyce s-a supus și a repetat acel jurământ. Firește, ca majoritatea bărbaților din acea epocă, nu mi-am luat același angajament. N-am promis decât *să o iubesc și să am grijă de ea.*

În pofida jurămintelor, amândoi am înțeles că vom fi parteneri egali și vom învăța unul de la celălalt. Joyce nu

intenționa să mi se *supună*, iar eu nu așteptam acest lucru din partea ei. În schimb, ne-am iubit și am avut mereu grijă unul de altul. Am luat deciziile împreună, astfel încât amândoi să fim mulțumiți.

Nu am realizat asta atunci, însă decizia de a ne transforma căsnicia într-un efort comun, unde nici unul dintre parteneri nu are control asupra celuilalt, a fost o abatere radicală de la modul în care majoritatea căsniciilor funcționaseră de mii de ani. Iar luarea deciziilor împreună n-a fost deloc simplă. Ar fi fost mult mai simplu dacă Joyce, pur și simplu, s-ar fi supus deciziilor luate de mine.

Experiența mea de consilier matrimonial m-a învățat că în căsniciile de astăzi negocierea este o abilitate esențială pentru cupluri, însă una extrem de greu de deprins. Asta nu înseamnă că partenerii nu știu cum să negocieze. De fapt, mulți dintre cei pe care i-am consiliat sunt specialiști în arta negocierii – în afara căsniciei. Dar când vine vorba despre negocierea cu partenerul lor de viață, par să ignore tot ce știu despre arta de a ajunge la o înțelegere.

Această detașare de cunoștințele noastre despre negociere și modul în care negociem în realitate într-o căsnicie are probabil legătură cu atitudinile și instinctele formate de-a lungul timpului, de când bărbații își dominau nevestele. Chiar dacă trăim într-o societate care le conferă femeilor drepturi egale cu bărbații, mulți parteneri încă abordează conflictele ca și cum s-ar aștepta ca soțiile lor să li se *supună*. Iar multe soții, realizând puterea pe care le-o conferă egalitatea, o utilizează în încercarea de a-și controla partenerii.

Atunci când un conflict nu poate fi rezolvat cu ușurință, de multe ori soțul și soția încearcă să se forțeze reciproc să facă ceea ce își dorește fiecare. Iar când această abordare nu funcționează, amândoi sunt pe cont propriu, luând decizii unilaterale. Problema, bineînțeles, este că nici unul dintre ei nu dorește să i se spună ce să facă și, de asemenea, nu vor ca persoana de lângă ei să ia decizii prin care ar trece cu vederea sentimentele și interesele lor. Nici o *scurtătură* care soluționează conflictul nu rezolvă problema. La fel ca în cazul problemelor legate de îngrijirea copilului, pe care le au Tony și Jodi, aceste conflicte nerezolvate se adună, copleșind în cele din urmă cuplul și lăsându-l fără nici o speranță.

Fără îndoială, este mai complicat ca un soț și o soție să ia decizii împreună decât să își spună reciproc ce au de făcut sau să ia hotărâri unilaterale. Dar dacă partenerii sunt cu adevărat egali și doresc să-și rezolve conflictele o dată pentru totdeauna, înțelegerile de comun acord reprezintă singura lor alegere rațională.

Un obiectiv comun

În orice negociere, punctul de pornire constă în stabilirea unui obiectiv. Iar obiectivul pe care îl recomand cuplurilor când negociază este stabilirea unei soluții care să-i facă pe amândoi fericiți – să ajungă la un rezultat reciproc avantajos. Însă, după cum am menționat și mai devreme, nu este ușor. Deși majoritatea soților ar fi de acord cu mine că într-o căsnicie soluțiile reciproc avantajoase sunt cele mai dezirabile, mulți vor susține că sunt aproape imposibil de

găsit. Astfel, ar spune ei, dacă un cuplu trebuie să meargă mai departe și să ia deciziile necesare pentru a continua să funcționeze, compromisul este inevitabil. Iar prin *compromis* se referă de obicei la faptul că deciziile ar trebui să fie doar într-o anumită măsură reciproc avantajoase.

Charlie Weaver, șeful de cabinet al fostului guvernator al statului Minnesota, Tim Pawlenty, a fost un negociator politic extrem de respectat. Pe parcursul mandatului de guvernator al șefului său, și-a îndeplinit admirabil sarcina de a menține sub control oponenți politici extrem de arțăgoși, folosindu-și abilitățile de negociere. Și-a pus succesul pe seama următorului obiectiv: „Fiecare tabără trebuie să fie puțin mulțumită și puțin supărată"[1].

Poate că obiectivul respectiv este eficient pentru domnul Weaver în politică, însă nu funcționează deloc bine în căsnicie. Partenerii care încearcă să-și rezolve conflictele cu acel obiectiv în minte descoperă că scapă din vedere aproape imediat faptul că rezolvarea i-a făcut să se simtă „puțin mulțumiți" și tind să-și amintească întotdeauna că au rămas „puțin supărați" Resentimentele pe termen lung reprezintă o problemă pe care aproape orice cuplu căsătorit o experimentează atunci când conflictele nu sunt soluționate așa cum se cuvine – cu ambii parteneri fericiți în privința rezultatului.

În politică, nu ne putem aștepta ca toată lumea să fie satisfăcută de o decizie. Există mult prea multe interese în conflict de care trebuie să ținem cont. Pe deasupra, taberele adverse nu au promis niciodată să aibă grijă una de cealaltă.

[1] Baird Helgeson, „Outline of budget deal at Capitol?", *Star Tribune*, 23 aprilie 2011, http://www.startribune.com/printarticle/?id=120546354

Obiectivul lor este să se învingă reciproc. În căsnicie, însă, când luăm o decizie, trebuie să avem în vedere doar interesele a doi oameni. Iar acei doi oameni nu trebuie să se afle într-o competiție. De fapt, și-au luat un angajament unic și cuprinzător de a avea grijă unul de celălalt. Prin urmare, de fiecare dată când se confruntă cu un conflict, ar fi benefic ca amândoi să se străduiască să ajungă la o rezolvare din care ambii să aibă de câștigat. În urma experienței dobândite în propria căsnicie și după ce am ajutat mii de parteneri în mariajele lor, știu că acest scop poate fi atins de aproape orice cuplu.

Am scris această carte pentru a vă ajuta să obțineți tot ce aveți nevoie de la celălalt, devenind buni negociatori în căsnicia dumneavoastră. După ce o veți citi și veți aplica ce ați învățat în conflictele cu care vă veți confrunta, veți fi uimiți cât succes o să aveți în eliminarea neînțelegerilor de care v-ați lovit ani de zile. Și, pe măsură ce veți rezolva toate conflictele așa cum se cuvine, cu soluții din care amândoi aveți de câștigat, vă veți redescoperi pasiunea.

2

Bărbații și femeile au nevoie unii de alții

Pe vremea când eram profesor la facultate, predam neuropsihologia. Studenții mei învățau cum diverse părți ale creierului controlează comportamentul uman. Îmi începeam cursul arătându-le creierul unui bărbat adult și al unei femei adulte și îi întrebam dacă observă vreo diferență. Aproape toți cădeau întotdeauna de acord că nu arată deloc la fel. Creierul masculin este mai mare și cu circumvoluțiuni mai pronunțate decât cel feminin.

Apoi, disecând cele două creiere, le demonstram că nu erau diferite doar la suprafață, ci și în interior. Corpul calos, un fascicul de fibre care conectează cele două emisfere, este mult mai mare în creierul feminin, chiar dacă creierul în sine este mai mic. Această interconectare mai amplă între emisfere poate fi explicația pentru care femeile, în comparație cu bărbații, tind să ia mai multe informații în considerare atunci când iau decizii.

Lobul parietal inferior este proporțional mai mare în creierul masculin, mai ales în emisfera stângă. S-a descoperit că această regiune a creierului era anormal de mare în cazul

lui Albert Einstein și este asociată cu abilitățile matematice. Să fie oare acesta motivul pentru care în domeniul matematicii tind să exceleze mai mult bărbații decât femeile?

Două structuri asociate cu limbajul, girusul temporal superior și girusul frontal inferior, sunt proporțional mai mari în creierul feminin. Nu-i așa că femeile tind să comunice mai eficient decât bărbații?

Regiunea parietală a creierului este mai groasă la femei. S-a sugerat că această grosime inhibă abilitatea femeii de a roti mental obiectele, conferindu-le astfel bărbaților un avantaj în înțelegerea relațiilor spațiale.

Dincolo de această serie de diferențe identificabile vizual, există și mai multe deosebiri biochimice. De exemplu, să luăm în considerare modurile diferite în care estrogenul din creierul feminin și testosteronul din creierul masculin afectează hormonul oxitocină, care are un efect liniștitor și este eliberat în momentele de stres. Estrogenul potențează efectul oxitocinei, în vreme ce testosteronul îl reduce. S-a sugerat că în condiții de stres această diferență le face pe femei să aibă grijă de ele și de copiii lor, pe când în cazul bărbaților pare să declanșeze instinctul de apărare.

Felul în care toate aceste deosebiri din creierele femeilor și ale bărbaților le afectează în realitate comportamentul rămâne controversat. Însă este limpede că există diferențe importante. Per ansamblu, diferențele fizice pe care le observăm în corpul unui bărbat și al unei femei se găsesc atât în creierul lor, cât și în modul de gândire.

Anii de experiență în domeniul terapiei m-au făcut să înțeleg că aceste diferențe îi ajută atât pe bărbați, cât și pe femei să ia cele mai înțelepte decizii în viață atunci când țin cont de aceste diferențe. Dacă nu le respectă, vor crea conflicte și haos.

Fiecare partener are nevoie de perspectiva celuilalt

Diferențele dintre structura creierului masculin și a celui feminin afectează modul în care cei doi gândesc. Așadar, n-ar trebui să fie o surpriză pentru nimeni faptul că bărbații și femeile ajung la concluzii diferite în privința unei largi varietăți de subiecte.

De-a lungul istoriei scrise, deoarece bărbații sunt mai puternici fizic decât femeile și, astfel, au putut să le domine, perspectiva masculină a fost considerată cea corectă (de către bărbați), iar perspectiva feminină drept inferioară. Până de curând, chiar și majoritatea femeilor acceptau această interpretare a judecății lor.

Să ne gândim o clipă la acest lucru. De ce femeile din America n-au avut dreptul să voteze sau să ocupe funcții publice până în 1920? Pentru că bărbații care erau la conducere nu credeau că femeile sunt îndeajuns de capabile. Argumentul lor era că adeseori femeile nu erau de acord cu concluziile lor. Iar la momentul respectiv, majoritatea femeilor nu păreau să se opună acelei caracterizări.

Dar nu mai este cazul. Astăzi știm cu siguranță că, în medie, femeile sunt la fel de inteligente ca bărbații. Cele două sexe au perspective întru câtva diferite. Într-o

căsnicie, perspectivele diferite duc de obicei la conflict. Iar dacă un cuplu nu știe cum să ajungă la un consens fără ca unul dintre cei doi să treacă peste celălalt, conflictele sfârșesc prin certuri în loc să se rezolve. Rezultatul a fost că, în majoritatea căsătoriilor, partenerii se înstrăinează treptat, dragostea pe care și-o poartă reciproc dispare și fie trăiesc vieți separate, fie divorțează.

Totuși, lucrurile nu ar trebui să ia o asemenea turnură. Cuplurile căsătorite pot să-și rezolve conflictele în mod corect – printr-o înțelegere de comun acord. Prin urmare, soluțiile pe care le găsesc sunt mult mai înțelepte decât cele luate în considerare de oricare dintre parteneri pe cont propriu. Diferențele lor de opinie se completează reciproc și creează o înțelegere completă a problemelor cu care ne confruntăm cu toții de-a lungul vieții. Cu alte cuvinte, înțelegerea mutuală este cea mai bună rezolvare a conflictelor.

Există însă o condiție foarte importantă – fiecare trebuie să-și susțină părerea respectând punctul celuilalt de vedere. Fiecare trebuie să plece de la premisa că nu deține toate răspunsurile și că perspectiva lui poate fi într-o anumită măsură deficitară. Fiecare trebuie să prețuiască punctul celuilalt de vedere, ca și cum ar fi o piesă esențială într-un puzzle. Cei doi trebuie să înțeleagă că acordul este singurul obiectiv în soluționarea conflictelor care are sens într-o căsnicie.

Tocmai aceste diferențe în modul de gândire îi fac pe cei doi să fie parteneri de viață potriviți. Fiecare are nevoie de mintea celuilalt. Cea mai mare greșeală pe care o pot

face doi parteneri într-un cuplu este să privească opinia celuilalt cu dispreț și superioritate. A glumi pe seama modului diferit în care bărbații și femeile percep viața înseamnă să le ignorăm cea mai de preț calitate – diferențele dintre ei. La fel de important într-un cuplu este ca fiecare să evite tentația de a trece cu vederea propria perspectivă de dragul partenerului.

De ce renunțarea în favoarea partenerului nu este cea mai bună metodă de a-ți demonstra grija

Majoritatea bărbaților și femeilor știu că au nevoie unii de alții din numeroase puncte de vedere fizic, emoțional și intelectual. Această dependență ajută la crearea unei dorințe instinctive de a avea grijă și de a se proteja reciproc ce depășește cu mult modul în care se comportă în relațiile cu persoanele de același sex.

Recent, după ce am discutat cu un grup de tinere mame, am fost întrebat: „Soțul meu «cedează» frecvent și mă lasă să fac lucrurile așa cum vreau eu, însă eu știu că nu prea este de acord cu asta. Îmi place când obțin ceea ce-mi doresc, dar nu mă simt întotdeauna confortabil. Cum să-l fac să fie mai deschis față de mine și să exprime ceea ce simte cu adevărat?"

Probabil soțul acestei femei a acceptat lucrurile care o fac fericită, pentru că îi pasă de ea și își dorește să o vadă fericită. Poare că, din când în când, face și ea același lucru pentru el. Amândoi au instinctul de a avea grijă de celălalt cu orice preț, chiar dacă prețul plătit este propria fericire.

Dar ea era conștientă de problema pe care această grijă reciprocă le-o crease. Îi plăcea să facă numai cum vrea ea, însă în adâncul sufletului știa că nu așa trebuie rezolvate conflictele.

Observați cum și-a exprimat îngrijorarea: își dorea ca el „să fie mai deschis", astfel încât ea să poată afla mai multe „în legătură cu ceea ce simte cu adevărat" Cu alte cuvinte, discuțiile lor nu au ajuns niciodată până la diferențele lor de opinie. În schimb, ea își exprima dorințele, iar el fie o refuza, fie era de acord. Ceea ce ea își dorea cu adevărat, însă, era o confluență a minților – două minți complet diferite.

Când trebuie să fac o alegere în căsnicia mea, instinctul îmi spune adesea: „Dacă-mi pasă cu adevărat de Joyce, îi voi oferi tot ce își dorește. Și cu cât sunt mai dispus să-mi sacrific propria plăcere pentru a ei, cu atât mai mult arăt că îmi pasă" Cu toate acestea, știu că cele mai înțelepte alegeri sunt cele care iau în considerare ambele perspective. Acestea sunt la fel de valoroase. Astfel, dacă eu refuz să-mi exprim părerea, limitez cunoașterea comună.

Oferindu-i, pur și simplu, soției ceea ce-și dorea, fără a-și exprima părerea, soțul acestei tinere mame o priva de informații importante și o făcea să se simtă foarte inconfortabil. Pentru ea era mai important să-și înțeleagă soțul decât să i se facă pe plac.

În căsnicie, bărbatul și femeia trebuie să devină o entitate nouă, care funcționează ca o echipă, nu precum două persoane distincte. Cei doi trebuie să învețe să planifice

totul împreună și să ducă planul la bun sfârșit. Un partener de viață cooperant și atent ne oferă astfel posibilități incredibile față de orice am putea obține singuri. Și devenim mult mai înțelepți decât am fi putut fi vreodată pe cont propriu. Dar pentru a funcționa ca o echipă avem nevoie de o abilitate – abilitatea de a negocia.

3

De ce varianta unul pierde, iar celălalt câștigă nu funcționează

Înainte să vă arăt cum puteți descoperi cele mai bune soluții pentru problemele cu care vă confruntați în căsnicie (cu rezultate din care ambii parteneri au de câștigat), vă voi prezenta câteva dintre cele mai comune soluții în care unul dintre soți câștigă, iar celălalt pierde. Aceste soluții sunt mai des răspândite nu pentru că sunt mult mai ușor de găsit, ci și pentru că sunt oarecum instinctive. Părem atrași instinctiv de acest tip de rezolvări.

Pe parcursul relației și în timpul primelor luni de căsătorie, Tony și Jodi, cuplul nostru din primul capitol, nu s-ar fi putut imagina certându-se pe tema îngrijirii bebelușului în timpul nopții. Pe parcursul acelor ani, dăduseră dovadă de o dorință deosebită de a se ajuta reciproc ori de câte ori apărea o problemă, chiar dacă asta presupunea sacrificarea propriilor interese. Dacă ar fi avut parte de consiliere premaritală, iar terapeutul i-ar fi întrebat cum vor rezolva un astfel de conflict, amândoi s-ar fi oferit să aibă grijă de copil, astfel încât celălalt să se poată odihni. Conflictul ar fi fost legat de

cel care urma să se ocupe de bebeluș, ambii parteneri oferindu-și serviciile.

Strategia sacrificiului

Sacrificarea propriilor interese pentru cele ale persoanei iubite este o soluție străveche pentru multe probleme de viață. Mulți o consideră forma supremă a grijii. Cu cât partenerii se sacrifică mai mult în favoarea celuilalt, cu atât mai mult căsnicia lor este considerată de către unii ideală.

Acest ideal este descris în povestioara lui O. Henry, *Darul magilor.* Doi soți sărmani vor să își ofere cadouri deosebite cu ocazia Crăciunului, însă nu își permit, din lipsă de bani. Soția dorește să-i cumpere soțului un lanț pentru bunul lui cel mai de preț – ceasul. Bărbatul vrea să-i dăruiască ei un pieptene pentru părul ei frumos. Astfel că el își vinde ceasul pentru a-i cumpăra pieptenele, iar ea își vinde părul pentru a achiziționa lanțul. Este o poveste extrem de sensibilă și emoționantă despre sacrificiile făcute din dragoste, o poveste adecvată pentru perioada Crăciunului, când Hristos s-a născut pentru a se sacrifica pentru iertarea păcatelor noastre.

În căsnicie, însă, sacrificiul prezintă mai multe capcane. În primul rând, sacrificiul se face de obicei în secret. În loc să găsească împreună o soluție la problemă, partenerii unui cuplu o abordează pe cont propriu, păstrându-și planurile doar pentru ei înșiși. În capitolul anterior am descris dilema cu care se confruntă o tânără mamă. Soțul ei „a cedat" și a lăsat-o să facă ce vrea ea. Îi plăcea să facă cum vrea ea, însă a simțit că astfel el se va îndepărta. Femeia dorea

ca partenerul ei să fie deschis și să-i spună ce simte cu adevărat. Însă sacrificiul personal de dragul cuiva de care vă pasă înseamnă de obicei să nu vă dezvăluiți cele mai profunde sentimente. Bărbatul nu poate să-i ofere ceea ce-și dorește și, în același timp, să fie deschis față de ea. De obicei, într-o căsnicie, sacrificiul împiedică sinceritatea.

În al doilea rând, sacrificiul nu conduce la soluții pe termen lung în cazul problemelor dintr-o căsnicie. În cel mai bun caz, este un lucru care poate fi făcut doar ocazional, deoarece, în general, partenerul care se sacrifică nu este dispus să facă din asta un obicei. Însă creează un precedent care duce la așteptări ce nu pot fi îndeplinite. Când unul dintre parteneri are de câștigat de pe urma unui sacrificiu făcut de bunăvoie, într-o zi, acest sacrificiu se va transforma foarte ușor într-o așteptare ce o va cere pe următoarea. De exemplu, dacă pentru o ocazie deosebită o soție hotărăște să-și sacrifice propria-i plăcere pentru a face sex după cum dorește soțul ei, mai devreme sau mai târziu bărbatul o va bate la cap să repete experiența, până când femeia cedează. Într-un final, ea se va îngrozi numai când se va gândi sex, deoarece nu îi face plăcere.

Al treilea motiv pentru care sacrificiul nu funcționează prea bine într-o căsnicie este legat de faptul că partenerul se așteaptă mereu la un schimb reciproc. De exemplu, dacă fac ceva ce nu îmi place, astfel încât Joyce să poată avea ce-și dorește, cu siguranță voi aștepta ca ea să se revanșeze. Iar dacă nu o va face, dacă sunt singurul care se sacrifică, o să presupun că ei nu-i pasă de mine la fel cum îmi pasă mie de ea. Mai devreme sau mai târziu, resentimentele mele vor ieși la suprafață.

Într-o relație în care grija este reciprocă, așa cum e căsnicia, sacrificiul reciproc nu prea are sens, dacă amândurora le pasă cu adevărat de cel drag. De ce ar trebui să mă aștept ca Joyce să sufere pentru fericirea mea? De ce ar trebui ca ea să se aștepte să sufăr pentru ea? Niciunul din noi n-ar trebui să vrea ca celălalt să piardă pentru ca unul dintre noi să câștige. Numai în cazul în care am fi egoiști din cauza unui moment de nepăsare, ne-am putea aștepta ca celălalt să se sacrifice. Grija reciprocă înseamnă că amândoi ne dorim ca celuilalt să-i meargă bine și nici unul dintre noi nu vrea să sufere celălalt.

Așadar, are vreun sens sacrificiul într-o căsnicie? Aș sugera că este extrem de util să faceți împreună un *sacrificiu* pentru a atinge un *obiectiv cu valoare comună*. De pildă, pregătirea mea profesională a fost o perioadă foarte dificilă pentru amândoi. Am renunțat la multe lucruri care ne asigurau confortul și am făcut împrumuturi destul de mari pentru a-mi încheia cursurile. Dar educația mea a reprezentat un avantaj reciproc și, în cele din urmă, a compensat sacrificiul comun.

Însă sacrificiul comun nu se face în secret. Totul se desfășoară deschis, ambii soți fiind conștienți de implicațiile existente și ce anume vor primi în schimb pentru eforturile lor. De asemenea, sacrificiul comun are un final bine definit – nimeni nu se așteaptă să dureze la nesfârșit. În cele din urmă, deoarece lucrurile sunt stabilite de ambii parteneri pentru că e nevoie de un efort comun, iar la final au de câștigat amândoi, nici unul dintre ei nu se mai așteaptă la reciprocitate.

Așadar, când sfătuiesc cuplurile să evite sacrificiul personal, vreau să înțeleagă că, oricât de ispititor ar fi pentru cei doi soți iubitori, este o strategie prin care doar unul câștigă. Nu recurgeți la ea dacă unul obține beneficii pe socoteala celuilalt.

Dar dacă ambii parteneri sunt de acord că un sacrificiu comun pe termen scurt aduce avantaje reciproce pe termen lung, un astfel de plan ar putea, de fapt, să le fie de ajutor în căsnicie, atâta vreme cât în tot acest timp nevoile emoționale esențiale sunt satisfăcute.

Strategia dictatorului

Deși strategia sacrificiului pentru rezolvarea conflictelor conjugale poate părea la suprafață forma supremă de grijă față de partener, majoritatea celorlalte strategii cu obiective din care doar unul câștigă nu sunt deloc altruiste. În loc de: „Voi pierde ca tu să poți câștiga", soții o transformă în: „Vei pierde, astfel încât eu să pot câștiga" Sunt pur și simplu egoiști. Fără nici o îndoială, aceste strategii ar trebui evitate. Voi începe analiza cu abordarea tradițională, care a dominat societatea milenii la rând, cea în care soțul decide. O numesc *strategia dictatorului.*

Sunteți dictator?

În cazul în care nu sunteți sigur dacă sunteți dictator, iată câteva întrebări de verificare. Îi spuneți vreodată partenerului ce să facă? Refuzul vă declanșează o reacție lipsită

de respect, ba chiar furioasă? Vă informați partenerul că dacă nu respectă cerințele dumneavoastră va suporta consecințele? Îi cereți partenerului să vi se supună în anumite situații? Un test și mai potrivit pentru a afla dacă sunteți dictator constă în a-i pune aceste întrebări despre dumneavoastră partenerului de viață. *Îți spun vreodată ce să faci?* Strategia dictatorului este foarte ușor de observat atunci când cel care o utilizează este chiar partenerul dumneavoastră. Însă când dumneavoastră o folosiți pentru a finaliza un lucru, e mult mai dificil de evaluat dacă este autoritară și abuzivă. *Cineva trebuie să preia conducerea, altfel nu vom duce treaba la bun sfârșit!* E simplu să ne justificăm acțiunile.

De-a lungul anilor, deciziile importante dintr-o căsnicie au fost luate de soți. Probabil soții discutau problemele și cu partenerele, însă nu țineau cont de părerea lor. Și în cele din urmă, tot bărbatul avea câștig de cauză.

Însă, de-a lungul ultimelor decenii, acest obicei s-a schimbat, cel puțin în majoritatea culturilor occidentale. Să ne gândim pentru o clipă la serialul de comedie *Father Knows Best*. Vă puteți imagina în zilele noastre un serial cu un astfel de nume? Totul a început în 1949, într-o emisiune radio în care tatăl era portretizat drept stăpânul regatului său. După ce emisiunea s-a transformat într-un serial de televiziune, rolul tatălui s-a diminuat, însă a rămas capul familiei până în ultimul episod, din 1960.

Mai târziu a apărut un concept asemănător de comedie, *All in the Family* (1971–1983), iar comparația dintre vechi și

modern într-o căsnicie era premisa principală a serialului. Rolul tradițional dominant al lui Archie Bunker contrasta cu rolul de soț vulnerabil și zăpăcit al modernului său ginere Michael. „Those Were the Days", titlul melodiei de generic, afirma cu claritate faptul că din perspectiva lui Archie viața era, fără îndoială, mai simplă când bărbații erau la putere.

Schimbările din cultura noastră care le-au conferit femeilor aceleași drepturi cu bărbații erau așteptate de multă vreme și cu toate astea s-au confruntat cu multe dificultăți. Ani la rând a fost firesc ca bărbații să fie dictatori. Ei erau cei care luau deciziile finale în privința familiei, iar soțiile lor îi ascultau supuse. De fapt, obediența era o promisiune esențială în jurământul pe care femeia îl rostea la nuntă.

Astăzi, însă, rareori veți mai auzi cuvântul „supunere" în jurămintele de cununie. De cele mai multe ori, legămintele din zilele noastre reflectă egalitatea celor doi soți într-o căsnicie. Totuși, vechile obiceiuri și tradiții nu dispar dintr-odată. Și chiar și astăzi mai există nenumărați soți care încă încearcă să le spună soțiilor ce să facă.

Dictatorii binevoitori

În general, când bărbatul utilizează strategia dictatorului pentru a rezolva conflictele conjugale, nu intenționează să-și rănească soția și copiii. De fapt, el susține de obicei că decizia luată este, în ultimă instanță, spre binele întregii familii.

Dar chiar dacă pe parcursul acestui proces soțul face sacrificii personale, majoritatea soțiilor moderne nu doresc ca soții lor să ia hotărâri unilaterale. Ele doresc să fie

parteneri egali, iar acest lucru presupune și egalitate în luarea deciziilor. Dacă partenerul încearcă să o oblige să-i accepte decizia fără să o consulte înainte, femeia consideră acest lucru abuziv și autoritar, iar ea nu-și dorește o viață controlată în totalitate de partener.

În plus, ceea ce pare un act de bunăvoință pentru soț nu va fi văzut la fel din perspectiva soției sale. Dacă decizia finală nu este agreată de ambii parteneri și este adoptată doar de către soț, probabil interesele soției nu au fost luate pe deplin în considerare. Am fost martorul multor decizii luate de soți, spre binele familiilor lor, dar care s-au transformat în dezastre. Dacă soția nu ar fi fost atât de reticentă, familia n-ar mai fi avut de suferit. De obicei, deciziile unui cuplu sunt mult mai înțelepte când ambii parteneri cad de acord asupra unui plan de acțiune.

Parteneriatul este un concept esențial în căsniciile moderne, iar majoritatea femeilor vor să ia decizii împreună cu partenerii lor. Binevoitor sau nu, un soț care are pretenția de a lua mereu decizia finală într-o relație este considerat de multe ori arogant și nepoliticos. În definitiv, ar spune multe femei, cu ce drept are un bărbat ultima decizie? Judecata unei femei nu este oare la fel de înțeleaptă, ba în unele cazuri chiar mai înțeleaptă?

Soțiile preiau conducerea

În anii 1970, în SUA femeile erau încurajate să urmeze cursuri de instruire pentru a căpăta încredere în sine și pentru a face față dictatorilor din viața personală. Ideea era

să învețe să spună *nu*, fără a fi nevoite să explice de ce. La vremea aceea, numeroase femei continuau să creadă că trebuie să fie supuse, în special soților. Iar un curs care le învăța cum să spună *nu* era considerat un prim pas în preluarea controlului asupra propriilor vieți.

Astăzi, majoritatea nevestelor au depășit această etapă. De fapt, multe dintre ele au învățat tradiționala tehnică de negociere utilizată atâta vreme de soții lor – dictatura. Au întors foaia, devenind ele însele dictatoare.

În trecut, o soție autoritară ar fi fost culmea ridicolului, iar unei femei care prelua frâiele în familia ei i-ar fi fost atribuite cuvinte insultătoare. Astăzi, însă, lucrurile s-au schimbat, și unii s-ar putea chiar să o considere pe femeia respectivă o eroină. Nimeni nu-i spune ce să facă – ea este cea care poruncește.

Unii chiar au încercat să se adapteze acestui stil autoritar. În loc să combată o abordare agresivă a problemelor, aceștia încearcă pur și simplu să se adapteze. În cazul unui conflict de opinii, acești parteneri capitulează pentru a menține liniștea. Expresia: „Dacă mama nu e fericită, nimeni nu-i fericit" este luată în serios, soții făcând tot ce le stă în putință pentru ca nevestele lor să fie fericite. Probabil asta făcea și soțul din exemplul meu anterior – când *a cedat* în fața dorințelor soției sale, nu a făcut un sacrificiu, ci a capitulat.

Confruntarea dictatorilor

Unele soții se supun cerințelor soților, iar unii soți fac același lucru când nevestele lor preiau controlul în familie. Însă cea

mai răspândită reacție față de un partener dictator este de a riposta. În prezent, certurile dintre doi parteneri dictatori sunt atât de comune în căsnicii, încât terapeuții recurg la încurajarea cuplurilor de a „lupta cinstit". Încercarea de a rezolva conflictele conjugale fără luptă este privită adeseori ca o iluzie, nicidecum ca o posibilitate reală.

Deoarece, în general, remarcați dictatura doar când partenerul apelează la ea, dar nu și când o folosiți dumneavoastră, strategia dictatorilor devine foarte obișnuită în căsnicii, mai ales după ce apar copiii. Atât Jodi, cât și Tony se străduiau să-și impună punctul de vedere când se certau în privința celui care ar trebui să aibă grijă de Emily. Această situație i-a transformat pe amândoi în dictatori, iar lucrurile n-au mers deloc bine.

Mai există în zilele noastre cineva care să scape fără un ordin? Duceți vreodată la bun sfârșit ceea ce vă impune partenerul? Chiar dacă ocazional îi faceți pe plac, sunt convins că vă displace. Cu toate astea, pun pariu că și dumneavoastră procedați la fel – cel puțin din când în când. Știți deja că este o tactică ce nu funcționează nemaipomenit la dumneavoastră, dar încercați să o faceți să funcționeze, deoarece nu aveți altă soluție.

Data viitoare când aveți o solicitare pentru partenerul dumneavoastră, imaginați-vă pentru o clipă că el sau ea folosește aceleași cuvinte și același ton pentru a vă cere un anumit lucru. Cum ați reacționa? Mai mult ca sigur vă veți opune, nicidecum nu v-ați supune. Asta fac majoritatea partenerilor atunci când încearcă să rezolve un conflict.

Se străduiesc să-i impună partenerului soluțiile lor, iar asta duce de obicei la ceartă.

Strategia anarhiei

Acum câțiva ani, când răsfoiam un număr din *Reader's Digest*, am dat peste un articol intitulat „Știința unei căsnicii fericite" de Michael Gurian[1]. Subtitlul articolului mi-a stârnit în mod deosebit curiozitatea: „Prin natura lor, bărbații și femeile nu sunt făcuți unul pentru celălalt. Cum să vă păcăliți ADN-ul și să trăiți fericiți până la adânci bătrâneți".

Ipoteza acestui articol era că într-o căsnicie cuplurile experimentează cinci etape: (1) povestea de dragoste, (2) dezamăgirea, (3) lupta pentru putere, (4) trezirea la realitate și, în cele din urmă, (5) căsnicia pe termen lung. Putem înțelege cu toții povestea de dragoste, dezamăgirea și lupta pentru putere, dar ce vrea să spună prin trezire la realitate și căsnicie pe termen lung? Trezirea la realitate, explică Gurian, este conștientizarea faptului că povestea de dragoste este posibilă numai la începutul unei relații, iar dacă cuplul dorește o căsnicie pe termen lung trebuie să renunțe la speranța că va avea un mariaj plin de romantism. Abia când ajung în acest punct, cei doi sunt capabili să stabilească o relație pe termen lung.

Cu alte cuvinte, în cele mai reușite căsnicii fiecare partener își vede de drumul lui. Gurian susține că cei doi ar trebui să aibă prieteni diferiți, hobby-uri separate, să meargă

1 Michael Gurian, „The Science of a Happy Marriage", *Reader's Digest*, august 2004, pp. 151–155

în concedii diferite și, în general, să-și creeze stiluri de viață independente. Ei ajung să realizeze că pot rămâne căsătoriți numai dacă petrec cât mai puțin timp împreună. După ce încearcă din răsputeri să îmbine viața unui bărbat cu cea a unei femei, lucru obligatoriu într-o relație romantică, înțeleg într-un final că traiul unor vieți independente este singura modalitate de supraviețuire pentru căsnicia lor.

Probabil Gurian, la fel ca mulți alți soți, a suportat consecințele strategiei dictatorilor pentru rezolvarea problemelor conjugale. Strategia respectivă creează, într-adevăr, o luptă pentru putere ce pare interminabilă și neproductivă. O relație care începe cu o poveste de dragoste se metamorfozează în cel mai negru coșmar pe care un cuplu și l-ar fi putut imagina vreodată. Îndrăgostiții iubitori au devenit asasini.

Așadar, după estimarea lui, pentru a rămâne căsătoriți, partenerii dintr-un cuplu trebuie să renunțe la iluzia poveștii eterne de dragoste și să conștientizeze că, pur și simplu, bărbații și femeile nu sunt făcuți pentru o relație de durată. Sunt mult prea diferiți. Deciziile independente sunt ultima soluție în conflictele conjugale.

Serios? Asta ar trebui să aștepte cu nerăbdare un cuplu de la viață? Asta vă doriți pentru căsnicia dumneavoastră?

Poate ați descoperit, asemenea lui Tony și Jodi, că strategia dictatorilor care se confruntă nu va rezolva neînțelegerile din căsnicie și, de fapt, nu face altceva decât să înrăutățească lucrurile. Este posibil ca un bărbat și o femeie să fie atât de diferiți, încât nu ne așteptăm să-și unească viețile. Așadar, poate ați început să luați cel puțin o parte din decizii independent de celălalt. Dacă partenerul de viață

nu dorește să coopereze, singura dumneavoastră speranță de supraviețuire este să continuați pe cont propriu. Numesc această atitudine *strategia anarhiei* de rezolvare a conflictelor conjugale, încă o tactică care nu funcționează și în care doar unul dintre parteneri câștigă.

Vestea bună este că, spre deosebire de ce vor domnul Gurian și alții să credeți, nu este *singura* dumneavoastră opțiune. Din nefericire, majoritatea cuplurilor nu conștientizează asta înainte de a testa fără succes strategiile de acest tip care nu izbutesc să le rezolve problemele.

Analiza amănunțită a conflictului

Să revenim la exemplul inițial, Tony și Judy și conflictul conjugal dintre ei: cine ar trebui să se trezească noaptea pentru a o liniști pe Emily?

Când a venit pe lume Robbie, primul lor copil, Tony a propus ca Jodi să se ocupe de acesta pe timpul nopții, fiindcă slujba lui îi cerea mai multă atenție decât slujba ei. La început, femeia a fost dispusă să își sacrifice somnul astfel încât Tony să se odihnească mai bine. Cu trecerea timpului, însă, a simțit că nu este corect față de ea.

În momentul în care a sosit pe lume și micuța Emily, Jodi nu a mai fost de acord cu aranjamentul făcut. A propus ca ea și Tony să se ocupe pe rând de fetiță. Dar bărbatul a refuzat și i-a cerut ei să-și asume responsabilitatea pentru îngrijirea lui Emily în timpul nopții. Devenise un dictator.

Pentru câteva zile, Jody s-a străduit să se supună cerințelor lui, dar în cele din urmă a hotărât să-și facă singură dreptate.

Astfel, când Emily începea să plângă, pentru a-și transmite punctul de vedere, îl împingea pe Tony din pat. Drept urmare, femeia devenise un dictator care se confruntă.

Firește, strategia dictatorilor care se confruntă nu le-a rezolvat problema. În schimb, a declanșat o ceartă. Fiecare avea punctul lui de vedere asupra modului în care conflictul trebuia soluționat și încerca să îl impună celuilalt. Când cerințele sale n-au fost ascultate, Tony i-a spus lui Jodi că nu este o soție și o mamă bună, deoarece, în timpul nopții, refuză să se ridice din pat de fiecare dată când Emily izbucnește în plâns. La rândul ei, Jody i-a spus lui Tony cât de egoist este, deoarece presupune că ea ar trebui să fie singurul părinte care se ocupă de copiii lor.

Jignirile aduse au degenerat atât de rău, încât au ajuns să se înjure. Scandalul lor l-a trezit pe Robbie. Acum ambii copii plângeau, iar părinții lor nici nu realizau asta.

Acea dispută a devenit un moment de cotitură în căsnicia lor, cel puțin pentru Jodi. A ajuns la concluzia că cearta lor nu avea nici un rost, deoarece nu rezolva absolut nimic. Așadar, a ales ce credea ea că ar fi cea mai înțeleaptă soluție: să ia anumite decizii fără Tony.

În ceea ce privește conflictul de față, Jodi a hotărât că va avea grijă de copii pe timpul nopții, nu pentru că Tony îi spusese să facă lucrul ăsta, ci pentru că bărbatul n-avea de gând să o facă, iar ea dorea ca cei mici să fie liniștiți. Cu toate astea, data viitoare când soțul avea să-și dorească ceva de la ea, avea să realizeze că este pe cont propriu.

Jodi a început să folosească strategia anarhiei pentru rezolvarea conflictelor: făcea orice își dorea.

La început, Tony a fost încântat că Jodi îl lasă să doarmă noaptea. Știa că era supărată pe el și devenise distantă din punct de vedere sentimental, dar avea niște afaceri importante de tranzacționat și nu avea timp pentru a se gândi la necazurile lui Jodi.

Însă, pe măsură ce trecea timpul, independența lui Jodi devenea din ce în ce mai supărătoare pentru Tony. Își trăia viața fără să îl anunțe ce face sau unde merge. În unele seri, după ce bărbatul se întorcea acasă, se urca în mașină și dispărea, revenind abia după miezul nopții. Când dorea să afle unde își petrecuse seara, îi răspundea că nu e treaba lui.

Tony a încercat chiar să pornească o ceartă cu Jodi când femeia era pe cale să plece de acasă, dar n-a primit nici un răspuns. Avea propria mașină, avea un cont bancar și propriul telefon mobil. Nu mai discuta nici o problemă cu el, nici măcar motivul pentru care refuza să mai facă dragoste cu el. Într-un final, a decis că pentru a evita un divorț trebuia să adopte aceeași abordare: să facă tot ce-i trece prin cap. Acum adoptau amândoi strategia anarhiei pentru a-și rezolva problemele și se îndreptau într-o direcție primejdioasă.

Așadar, ce ar fi trebuit să facă în schimb? Vom afla asta în continuare.

4

Țineți cont de dragostea romantică

Până acum ne-am concentrat atenția asupra unuia dintre motivele pentru care soluțiile în care un partener câștigă, iar celălalt pierde sunt îngrozitor de defectuoase: în căsniciile din ziua de azi pur și simplu nu funcționează. De obicei, nu rezolvă conflictul, iar de cele mai multe ori, indiferent cine are de pierdut, nu acceptă rezultatul. Fie se luptă pentru a recăpăta ulterior controlul, fie își vede fiecare de drumul lui, rezolvându-și singur problemele. În ambele cazuri, problema persistă.

Deși, după cearta respectivă, Jodi s-a trezit în timpul nopții pentru a o îngriji pe Emily și a continuat să o facă în săptămânile următoare, chestiunea nu era lămurită. „Soluția" și modul în care fusese stabilită o făceau să aibă sentimente profunde de ranchiună față de Tony, ori de câte ori își amintea cele întâmplate.

Tristețea pe care o simțea în suflet conduce la un alt motiv pentru care soluțiile în care cineva câștigă, iar celălalt pierde sunt extrem de eronate: ele distrug romantismul dintr-o căsnicie. O să vă explic de ce se întâmplă acest lucru prezentându-vă o metaforă pe care am născocit-o pentru

a ajuta cuplurile să priceapă motivele pentru care tot ceea ce fac și toate deciziile pe care le iau le afectează dragostea față de celălalt. O numesc *banca de iubire.*

Banca de iubire nu se închide niciodată

În fiecare dintre noi există o rezervă de iubire. Emoțiile noastre o folosesc pentru a ține evidența modului în care se comportă ceilalți cu noi. Fiecare persoană pe care am cunoscut-o vreodată are un cont în banca noastră de iubire, iar soldul este determinat de felul în care ne simțim când suntem alături de ei. Dacă ne face să ne simțim bine, *rezerva de iubire* sporește, dacă nu suntem în largul nostru, aceasta scade. Cu cât senzația de bine este mai intensă, cu atât iubirea crește. Cu cât ne simțim mai rău, cu atât mai mult scade.

Emoțiile noastre se folosesc de aceste resurse din rezerva de iubire a fiecărei persoane pentru a ne face să realizăm dacă acea persoană ar trebui sau nu să facă parte din viața noastră. Și fac asta transformându-i pe cei din jur în indivizi agreabili sau respingători. Când cineva are un bilanț pozitiv în banca de iubire – mai multă iubire investită decât primită –, sentimentul nostru este să petrecem cât mai mult timp cu acea persoană, ajungând într-un final să o *îndrăgim*. Dar în cazul unui bilanț negativ – mai multă iubire primită decât investită – emoțiile ne îndeamnă să fugim la adăpost, determinându-ne să o *antipatizăm*.

Cu cât bilanțul pozitiv din rezerva băncii de iubire este mai consistent, cu atât mai atrași suntem de acea persoană. De pildă, dacă soldul de iubire este mai mare, ne simțim

destul de confortabil, iar dacă crește și mai mult vom considera că acea persoană este unul dintre prietenii noștri cei mai buni.

Însă se întâmplă ceva cu totul special când bilanțul din banca de iubire a unei persoane de sex opus atinge pragul critic. Emoțiile noastre ne transmit un imbold suplimentar pentru a ne face să petrecem cât mai mult timp cu putință cu omul respectiv – chiar până la sfârșitul vieții noastre. Este vorba de o atracție incredibilă, pe care noi o numim iubire romantică.

Firește, bilanțurile negative au un efect contrar. Asemenea unui cont bancar, un cont în banca de iubire poate fi negativ când bancnotele continuă să fie retrase chiar și după ce nu a mai rămas nici una. Dacă un coleg de serviciu are un bilanț negativ destul de mare în banca de iubire, din cauza obiceiurilor sale enervante, emoțiile noastre ne vor face să ne simțim inconfortabil de fiecare dată când se află în preajmă, chiar dacă nu face nimic care să ne irite. Iar o persoană cu un bilanț negativ crescut ni se va părea de-a dreptul respingătoare. Emoțiile noastre ne indică să-i evităm pe cei care ne fac să ne simțim rău, transformându-i în persoane neatractive pentru noi.

Când cineva are un bilanț negativ extrem de consistent, emoțiile noastre fac tot ce le stă în putință pentru a ne îndemna să evităm *orice fel* de contact cu acea persoană. Acela este momentul în care ajungem să *urâm* persoana respectivă. Totul se petrece automat când bilanțul atinge punctul critic.

Nu atingem acea limită cu cei mai mulți din jur, deoarece încetăm orice legătură cu ei cu mult înainte ca bilanțul lor să atingă un nivel atât de scăzut. Dacă lucrați alături de o persoană foarte grosolană și nepăsătoare, puteți cere să vă mutați în alt birou, evitând pur și simplu contactul, în măsura în care este posibil. Chiar dacă e vorba despre vecinul de lângă dumneavoastră, puteți încerca să îl ignorați, ba chiar să vă mutați, dacă este nevoie. Puteți evita pe oricine vă deranjează, oprind astfel accesul la banca de iubire.

În căsnicie, însă, evadarea nu-i atât de simplă. Zi de zi, săptămână de săptămână, lună de lună, dacă sunteți obligat să trăiți alături de un partener care continuă doar să ia iubire, vă veți simți într-un final atât de dezgustat, încât divorțul va părea singura cale de ieșire. Ceea ce odinioară era un sentiment de iubire, când rezerva de iubire era plină, a devenit o senzație de repulsie profundă și persistentă. Și totul se întâmplă din cauza unui adevăr extrem de important într-o căsnicie: *aproape tot ce faceți amândoi vă afectează sentimentele pentru celălalt. Felul în care acționați vă poate consolida dragostea față de celălalt sau o poate distruge.*

Bineînțeles, o singură experiență neplăcută nu va distruge dragostea dintr-un cuplu. Fără îndoială, însă, modul în care un cuplu ia decizii, precum și deciziile în sine pot avea acest efect dacă soluțiile în care numai unul câștigă reprezintă o normalitate.

Cearta legată de cel care ar trebui să se trezească pentru a o liniști pe Emily a redus considerabil resursele amândurora din rezerva de iubire, iar decizia în sine a continuat să afecteze resursele lui Tony din rezerva de iubire a lui Jodi,

de fiecare dată când a fost implementată. Însă conflictul cu pricina nu fusese un caz izolat. Același lucru s-a întâmplat și când cei doi s-au confruntat cu alte probleme. Cu doar două zile în urmă, Tony se întorsese de la muncă înaintea lui Jodi și începu să joace un joc video. Când soția lui ajunsese acasă, după ce luase copiii de la grădiniță, bărbatul continuase să se joace, lucru care a deranjat-o pe Jodi.

– De ce te joci, când știi că celor mici le e foame? De ce n-ai pus masa? a țipat ea. Ce fel de tată ești?

Tony a reacționat violent.

– Eu măcar am venit acasă la timp. Tu ce-aveai făcut, de era atât de important?

Nu e ca și cum nu mai discutaseră înainte despre această problemă. Tony și Jodi s-au certat aproape în fiecare săptămână pe această temă. Însă nu au reușit să ajungă la o înțelegere. Tony dorea ca Jodi să fie în totalitate responsabilă de mesele copiilor, iar Jodi voia ca Tony să o ajute. Dar nu au ajuns la o înțelegere. Astfel că Tony a făcut ce a considerat el că ar fi bine: după o zi grea de muncă a ales să se relaxeze cu un joc video.

Majoritatea femeilor care citesc acest exemplu înțeleg în ce constă frustrarea lui Jodi legată de Tony. Probabil au trecut prin experiențe similare când copiii lor erau mici. Și ar fi de acord cu ideea principală pe care o subliniez în capitolul de față: incapacitatea de găsi o soluție satisfăcătoare pentru ambii parteneri poate distruge dragostea pe care cei doi și-o poartă.

Deciziile luate de Tony îl avantajau numai pe el. Asociindu-l cu resentimentele provocate de aceste decizii,

resursele de iubire din rezerva lui Jodi au scăzut dramatic. Ceea ce cândva fusese o atracție incredibilă se transformase acum în repulsie, deoarece nu izbutiseră să găsească soluții satisfăcătoare pentru acest conflict și altele de tipul lui din care să aibă amândoi de câștigat.

Soluțiile din care doar unul câștigă au fost o normalitate

La începutul relației lor și chiar și în primii ani de căsnicie, conflictele dintre Tony și Jodi erau extrem de rare, deoarece viețile lor erau relativ simple. Dar când izbucnea câte un conflict, fiecare avea tendința de a se sacrifica pentru partener. Făceau orice le stătea în putință pentru ca celălalt să fie fericit, chiar dacă nu era în interesul lor. Erau dornici să se ajute reciproc fără a li se cere, deoarece erau îndrăgostiți. Amândoi au încercat să facă ceea ce partenerul părea să ceară și au evitat orice putea fi dezamăgitor. Au făcut tot posibilul pentru a-și demonstra grija pe care o aveau față de celălalt.

Dar după ce a apărut pe lume primul lor copil, iar responsabilitățile au crescut exponențial, viața a devenit mai stresantă pentru amândoi. Depindeau mai mult unul de celălalt pentru a duce la bun sfârșit sarcinile suplimentare, însă nu învățaseră cum să ceară ajutor. La un moment dat, între primul și al doilea lor copil, fiecare dintre ei simțea că grija pe care o poartă celuilalt este unilaterală. Amândoi aveau impresia că oferă mult mai mult decât primesc. Astfel, în loc să ofere celuilalt făcând sacrificii, au început să fie egoiști.

Am discutat deja despre unele dintre problemele inerente atunci când unul dintre parteneri se sacrifică pentru a-i oferi

celuilalt ce are nevoie: lipsa de sinceritate, crearea unui precedent care nu poate fi susținut, așteptarea unui sacrificiu reciproc și un resentiment din ce în ce mai intens când aceste așteptări nu sunt îndeplinite. Dar mai există încă o problemă. Sacrificiul poate distruge dragostea romantică.

Ai crede că sacrificiile făcute în căsnicie ar contribui, de fapt, la formarea iubirii romantice. Așa pare, însă doar în cazul conflictelor minore dintr-un cuplu, la fel ca acelea de la începutul relației dintre Tony și Jodi. Dar când viața devine complicată, mai ales după apariția copiilor, este mult mai evident că sacrificiul este o strategie care dă greș, deoarece conduce la soluții din care doar unul dintre parteneri are de câștigat. Astfel de soluții nu rezolvă un conflict.

Când problemele s-au năpustit asupra lor ca valurile oceanului, necruțătoare și descurajatoare, cei doi ar fi trebuit să știe cum să le gestioneze într-un mod eficient și corect. Însă, pentru că nu au izbutit să învețe aceste lecții, inevitabilul i-a luat prin surprindere.

Cei care simt că într-o căsnicie dragostea romantică este efemeră și nu are cum să supraviețuiască decât în primii ani de relație ar trebui să petreacă un timp alături de cuplurile care au experimentat o viață întreagă de romantism. Ce anume face ca acele căsnicii să fie atât de romantice? Să fie vorba de personalitățile celor doi? Să-și fi găsit oare perechea perfectă? Să fie oare extraordinar de compatibili? Dau dovadă de un devotament reciproc ieșit din comun?

Sau au învățat cum să își rezolve conflictele, astfel încât să mențină aprinsă dragostea față de celălalt?

Numesc ceea ce am trăit în cei 50 de ani de căsnicie alături de Joyce *grijă extraordinară*. Nu recurgem la cele mai răspândite strategii de rezolvare a conflictelor în căsnicie – cele care învrăjbesc partenerii, ducând la dezamăgiri și la o luptă pentru putere. În schimb, găsim soluții care ne consolidează parteneriatul și încrederea reciprocă. Oricând apare un conflict, căutăm soluții din care amândoi avem de câștigat.

Această metaforă a băncii de iubire vă poate ajuta să înțelegeți de ce anume aveți nevoie pentru a fi îndrăgostiți unul de celălalt pentru tot restul vieții: oferiți cât mai multă dragoste cu putință și evitați actele egoiste. Mențineți resursele din rezerva de iubire la cote ridicate. Am scris *Nevoile lui, nevoile ei* pentru a ajuta cuplurile să învețe cum să-și asigure resurse foarte consistente în *banca de iubire* prin satisfacerea celor mai importante nevoi emoționale ale partenerului. Și apoi am scris *Love Busters* [Distrugătorii iubirii] pentru a le da cuplurilor o mână de ajutor în evitarea obiceiurilor răspândite care conduc la pierderile de resurse din banca de iubire. De asemenea, am creat două chestionare – chestionarul nevoilor emoționale (Anexa B) și chestionarul elementelor distructive ale iubirii (Anexa C) – care vă vor ajuta să identificați cele mai importante nevoi emoționale și cele mai dăunătoare obiceiuri care ar putea să vă erodeze dragostea pentru celălalt. Le puteți copia într-un format mărit, pentru a avea suficient spațiu pentru răspunsuri. De asemenea, pot fi descărcate gratuit din secțiunea cu chestionare de pe pagina de internet Marriage Builders (www.marriagebuilders.com).

Dacă răspunsurile dumneavoastră din chestionarul nevoilor emoționale arată că aveți nevoie de ajutor pentru a învăța cum să satisfaceți cele mai importante nevoi emoționale ale partenerului, citiți *Nevoile lui, nevoile ei.* Iar dacă răspunsurile din chestionarul elementelor distructive ale iubirii indică faptul că aveți nevoie de ajutor pentru a renunța la obiceiurile care vă distrug dragostea romantică pentru partener, citiți *Love Busters.*

În cartea de față, însă, mă concentrez asupra celei de-a treia modalități prin care puteți ține resursele din rezerva de iubire la o cotă ridicată: luând decizii ce vă duc către rezultate din care ambii parteneri au de câștigat. Aceste soluții sunt singura cale prin care ambii parteneri pot strânge simultan resurse în banca de iubire a celuilalt.

5

O strategie reciproc avantajoasă

Ed avea puțin timp liber între întâlniri. Următoarea evaluare imobiliară urma să aibă loc peste două ore și era îngropat până peste cap în hârtii. Așa că a decis să folosească timpul disponibil pentru a cumpăra un frigider nou. Cel pe care-l avea în apartament funcționa bine, însă era unul pe care-l moștenise de la bunicul său, adică un frigider pe gaz vechi de peste 60 de ani.

Când a intrat în magazinul de electrocasnice, a fost întâmpinat imediat de un vânzător care l-a întrebat ce anume l-ar interesa. Specificând că ar dori să cumpere un frigider, vânzătorul l-a direcționat imediat spre zona unde erau expuse rânduri întregi de aparate de toate formele și dimensiunile. Când vânzătorul l-a întrebat de cât loc dispune pentru frigider, Ed a constatat cu uimire că avea destul spațiu, deoarece avea să înlocuiască un frigider voluminos, demodat.

După ce a găsit un model potrivit obiceiurilor sale alimentare, Ed i-a pus vânzătorului o întrebare foarte importantă: *Ce avantaje mi-ar aduce un frigider nou, comparativ cu cel vechi?*

Agentul de vânzări i-a vorbit despre spațiile individuale din frigider, care mențin foarte proaspete anumite tipuri de alimente, avantajele economice și aspectul lui modern. Apoi, i-a făcut o ofertă greu de refuzat: „O să vă preluăm vechiul frigider, îl instalăm pe cel nou, iar dacă în două săptămâni nu sunteți convins că ați luat cea mai bună decizie pe anul acesta, vom ridica frigiderul nostru și îl vom aduce înapoi pe cel vechi – fără nici un cost din partea dumneavoastră".

Ed a fost de acord cu oferta vânzătorului, devenind astfel mândrul proprietar al unui frigider nou, modern, iar două săptămâni mai târziu era foarte mulțumit de achiziția făcută.

Negociatorii în afaceri au învățat să facă un lucru ce politicienilor încă le scapă din vedere: știu cum să negocieze luând în calcul interesele celuilalt. În afaceri, partea adversă este clientul – un ingredient esențial pentru reușita dumneavoastră. Astfel, dacă ați urma vorbele lui Charlie Weaver: „Clientul trebuie să fie oleacă mulțumit și nițel supărat", nu veți avea prea multe șanse în afaceri.

Scopul negocierii este livrarea unui produs pe care clienții sunt entuziasmați să-l cumpere la un preț rentabil pentru companie. Este un obiectiv prin care toată lumea are de câștigat, iar asta se întâmplă peste tot în lume. Dacă o companie obișnuită poate, de ce nu s-ar putea aplica și în cazul căsniciilor?

De ce se opun cuplurile unui obiectiv reciproc avantajos?

Atât în afaceri, cât și în căsnicie, idealul este reprezentat de soluțiile din care toată lumea câștigă. Nimeni nu s-ar opune

acestei idei. Dar, așa cum am menționat deja, unii simt că încercarea de a atinge acest ideal în căsnicie este imorală, imposibilă sau nerealistă. Ei cred că există ceva legat de relațiile romantice dintre un bărbat și o femeie care împiedică găsirea unor soluții de pe urma cărora amândoi să aibă de câștigat.

De obicei, problema apare odată cu confuzia legată de importanța strategiei sacrificiului – un partener e dispus să piardă pentru ca celălalt partener să câștige. Este o modalitate mai veche de a demonstra că vă pasă și este modul în care încep majoritatea relațiilor romantice. Vă conferă o creștere inițială rezervei pe care o aveți în banca de iubire a viitorului partener.

Seamănă foarte mult cu modul în care o companie introduce un produs nou. Este vândut la un preț extrem de redus, uneori este oferit chiar gratuit, determinându-l astfel pe potențialul client să aibă încredere în ce îi poate oferi pe viitor respectiva companie. Într-o relație amoroasă, partenerii doresc o șansă pentru a se cunoaște reciproc, astfel că își vor sacrifica adeseori propriile interese pentru a-și motiva partenerul să petreacă timp împreună. Când o sunam pe Joyce pentru a stabili o întâlnire, era de acord să ieșim împreună încă dinainte să îi spun ce planuri aveam.

Însă, de obicei, exact în acest punct relațiile de afaceri și cele romantice se destramă. În afaceri, produsul oferit inițial gratuit are acum un preț, pentru a aduce un profit companiei și o valoare clientului. În relațiile romantice, însă, vorbim în continuare de sacrificiu. La urma urmei, este privit ca un ideal romantic.

Din fericire pentru căsnicia noastră, după ce ne-am spus jurămintele, Joyce a încetat să-și sacrifice interesele doar pentru a fi împreună. Dacă ieșeam în oraș, voia să știe unde mergem înainte să accepte invitația mea. Și dacă nu era de acord cu alegerea mea, sugera variantele alternative care corespundeau propriilor interese. Strategia sacrificiului ajunsese la final în căsnicia noastră, la fel ca în toate relațiile romantice.

De ce era un lucru favorabil pentru căsnicia noastră? Pentru că am fost nevoiți să adoptăm tehnica companiilor – să găsim soluții pentru conflictele noastre din care amândoi aveam de câștigat.

Firește, am fi putut alege calea pe care o urmează majoritatea relațiilor romantice: dictatura, confruntarea dictatorilor și anarhia. În timp, am fi fost dezamăgiți, am fi dus o luptă pentru putere, ne-am fi pierdut dragostea pentru celălalt și, într-un final, ne-am fi despărțit, fie prin divorț, fie printr-o separare permanentă.

Însă nu am ales acel drum și, prin urmare, chiar și după 50 de ani de căsnicie, continuăm să avem o relație romantică. Sunt convins că orice cuplu poate urma calea noastră dacă învață să-și rezolve conflictele luând în considerare interesele celuilalt. Când vor face asta, partenerii vor descoperi soluții pentru conflictele lor din care amândoi au de câștigat.

Politica Acordului în Cuplu

Pentru a ajuta cuplurile să se concentreze, îi provoc să ia în considerare o regulă care duce la rezultate reciproc avantajoase. O numesc Politica Acordului în Cuplu: *Nu luați niciodată*

o decizie fără un acord satisfăcător pentru ambele părți. Acordul devine obiectivul negocierii ori de câte ori cuplul se confruntă cu un conflict. Cu alte cuvinte, amândoi trebuie să aibă ceva de câștigat, în caz contrar continuă negocierea.

Dacă respectați Politica Acordului în Cuplu (PAC), veți fi nevoit să rezolvați conflictele așa cum se cuvine – în așa fel încât interesele ambilor parteneri să fie luate simultan în considerare. Nu doar că dați dovadă de grijă mutuală, dar deciziile finale luate astfel sunt în general mai înțelepte decât orice decizie pe care ați fi ales-o pe cont propriu. Luând fiecare hotărâre împreună, veți putea aborda o gamă variată de opțiuni și veți ajunge la concluzii care iau în considerare mai mulți factori.

De obicei, când le prezint prima dată această regulă clienților mei, declanșează două tipuri de reacții. La început, oamenii reacționează față de modul în care se simt legat de faptul că sunt consultați înainte ca partenerul lor să ia o decizie: „Dacă asta înseamnă că Lisa trebuie să-mi ceară părerea înainte să pună un plan în aplicare, cred că e o idee bună. Sunt o grămadă de lucruri în viața ei despre care mi-ar plăcea să știu și nenumărate chestii cu care n-aș fi fost de acord dacă le-aș fi știut. Dacă mi-ar spune dinainte ce planuri are și mi-ar acorda dreptul de a mă opune în unele cazuri, cred că ne-am înțelege mai bine"

Însă nu durează prea mult până când se declanșează a doua reacție – cum se simt când trebuie să aibă acordul partenerului înainte ca *ei* să poată să facă ceva: „Ar fi absurd să o las pe Lisa să mă împiedice să fac ceea ce trebuie. Uneori, pur și simplu, nu mă înțelege, așa că trebuie să iau decizii care nu-i convin.

Nu cred că «sentimentele» ei ar trebui să mă împiedice să îmi ating obiectivele personale"

Acum apare problema empatiei. Cu toții ne dorim ca partenerul să fie atent la sentimentele noastre, deoarece simțim ce efect are acesta asupra noastră. Dar tindem să trecem cu vederea sentimentele partenerului, deoarece nu simțim efectele pe care noi le avem asupra lui. Dacă am fi conectați emoțional cu partenerul, astfel încât să simțim efectele pe care le avem unul asupra celuilalt, ne-am comporta extrem de diferit. Ne-am dori să știm dinainte modul în care comportamentul nostru îl afectează pe celălalt, ca să putem evita orice neplăcere.

În lipsa unei asemenea conexiuni emoționale, PAC este cel mai bun lucru posibil. Ne obligă să oferim o notificare prealabilă legată de modul în care ne vom afecta reciproc. Deși nu putem simți cu adevărat efectul pe care-l avem asupra celuilalt, ne face să ne comportăm ca și cum l-am simți.

De ce acord „entuziast"?

În majoritatea căsniciilor, chiar și o simplă înțelegere poate fi dificilă. Așadar, de ce insist asupra unui acord „entuziast"? Nu cumva această cerință face ca deciziile complicate să pară imposibile?

În lipsa unui acord făcut cu entuziasm, este destul de tentant să acceptați o înțelegere reticentă, în care unul dintre parteneri cade la învoială cu ceea ce dorește celălalt doar ca să nu se mai contrazică. În acest caz, în loc să câștige, partenerul reticent de fapt pierde.

Acordul reticent nu doar îl dezavantajează pe unul dintre parteneri, ci e posibil să nu poată fi dus până la capăt. Ați avut vreodată o înțelegere cu partenerul dumneavoastră, dar care nu a fost dusă la bun sfârșit? A acceptat să facă ceva pentru dumneavoastră, dar nu s-a mai ținut de cuvânt? De obicei, reticența unuia dintre parteneri duce la neîndeplinirea unei înțelegeri. La momentul stabilirii acordului, partenerul dumneavoastră s-a simțit obligat să-l accepte, dar când a venit momentul să ducă sarcina la bun sfârșit, i-a lipsit motivația pentru a o face. Un astfel de comportament nu este doar foarte frustrant, dar face astfel de înțelegeri inutile.

Acordul făcut cu entuziasm rezolvă problema. Când o înțelegere este în mod evident în interesul ambilor soți, respectarea acesteia devine rareori o problemă. Este în interesul ambilor parteneri să se țină de cuvânt, iar înțelegerea dintre ei poate fi una de încredere.

Ce părere ai?

Politica Acordului în Cuplu vă ajută să deveniți atent la sentimentele celuilalt, mai ales când nu simțiți nevoia să faceți asta. Deoarece sunteți nevoit să aveți acordul clar al partenerului înainte de a întreprinde orice acțiune, va trebui să vă puneți reciproc o întrebare foarte importantă: *Ce părere ai despre ceea ce am de gând să fac (sau despre ce aș vrea să faci pentru mine)?*

Această întrebare simplă și răspunsul ei vă vor ajuta să ajungeți în timp la o înțelegere reciprocă, crucială într-un

cuplu. Poate nu simțiți ce simte și partenerul dumneavoastră, însă cel puțin îi oferiți șansa de a vă spune ce are pe suflet. Apoi, chiar și atunci când nu sunteți într-o dispoziție prea bună, PAC vă obligă să vă gândiți la celălalt.

Acum sunteți o echipă, nicidecum două persoane independente. Ca parteneri de viață, trebuie să colaborați pentru a atinge obiectivele care vă vor aduce amândurora beneficii. De ce să-ți consideri propriile interese mai importante și să le calci astfel în picioare pe ale celuilalt? Este doar o formulă pentru un dezastru conjugal. O echipă nu poate supraviețui dacă fiecare membru acționează împotriva celuilalt.

Prima dată când întâlnesc un cuplu care se confruntă cu probleme conjugale, cei doi parteneri își trăiesc de obicei viața ca și cum celălalt nu ar exista, luând constant decizii nechibzuite, deoarece nu le pasă de sentimentele partenerului. Prin urmare, când le prezint Politica Acordului în Cuplu, li se pare complet irațională. Modul lor de viață se bazează pe atâtea obiceiuri egoiste, încât acordul respectiv pare să le amenințe însăși existența.

La început, nici unul dintre soți nu dorește să renunțe la stilul lui de viață egoist și lipsit de sensibilitate. Dar îi provoc să încerce doar pentru câteva săptămâni și, cu cât vor încerca mai mult să respecte politica, cu atât mai ușor vor ajunge la o înțelegere. Cei doi vor înlocui deciziile egoiste începând să ia în considerare sentimentele partenerului, dezvoltând cu adevărat o compatibilitate și construind un mod de viață confortabil pentru amândoi.

Cred că observați de ce un comportament indiferent distruge o căsnicie. Nu numai că reduce sentimentele,

distrugând dragostea romantică, dar dovedește și că partenerilor nu le pasă cu adevărat de celălalt. Dacă le-ar păsa, ar fi atenți și ar lua decizii ținând cont de sentimentele celuilalt.

Nu-i de mirare că atât de mulți oameni sunt dezamăgiți de căsnicia lor. Și eu aș fi decepționat dacă Joyce mi-ar ignora sentimentele când ar lua decizii. Dar nu ar trebui să se întâmple așa. Cu siguranță, la noi a fost altfel. Luând hotărârile împreună, Joyce și cu mine ne demonstrăm grija pe care ne-o purtăm reciproc și, prin urmare, căsnicia noastră continuă să fie la fel de satisfăcătoare pentru amândoi.

Când un cuplu își asumă responsabilitatea de a împărți puterea și controlul respectând PAC, viețile lor încep să se îmbine, iar dragostea pentru celălalt crește. În momentul respectiv, cei doi vor rezolva conflictele folosind ceea ce eu numesc strategia democrației.

Strategia democrației – eficientă, dar dificil de utilizat

Strategia democrației nu posedă nici unul dintre dezavantajele celorlalte patru strategii discutate anterior – sacrificiul, dictatura, confruntarea dictatorilor. În loc să eșueze în rezolvarea conflictelor, reușește să le soluționeze. În loc să distrugă dragostea romantică, o construiește. Este singura cale rațională pe care ar trebui să o urmeze un soț și o soție înainte de a lua o decizie.

Dar oricât de mult succes ar fi avut democrația în politica mondială, este destul de complicată și dificil de implementat. Același lucru este valabil și pentru democrația dintr-o căsnicie. Necesită pregătire, creativitate și răbdare.

În capitolul următor, voi descrie pregătirea de care aveți nevoie pentru a dobândi abilitățile necesare pentru rezolvarea conflictelor conjugale într-un mod corect. Dacă urmați acest program de instruire, veți descoperi în cele din urmă cum se soluționează unele dintre cele mai dificile probleme cu care v-ați confruntat în relația de cuplu. Iar soluțiile vă vor ajuta să aveți căsnicia la care ați visat.

6

Pregătiți-vă de negocieri

Sper că v-ați convins deja că soluțiile reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale trebuie să reprezinte obiectivul dumneavoastră. Însă s-ar putea să nu fiți încă foarte sigur cum să ajungeți, de fapt, la un acord. În definitiv, democrația nu este ușoară. Și nici negocierea conjugală care folosește strategia democrației. Dar atât pentru societate, cât și pentru căsnicii, răsplata obținută în urma luării în considerare a intereselor celorlalți compensează efortul suplimentar.

Spre deosebire de strategia sacrificiului, cea a dictatorului, cea a confruntării dictatorilor și de cea a anarhiei, obiectivul strategiei democrației este *grija reciprocă*. Toate celelalte strategii scapă din vedere însăși ideea fundamentală a unei căsnicii. Ele nu conduc la o uniune a celor două vieți, așa cum o face strategia democrației. În schimb, toate acestea îi fac în cele din urmă pe cei doi parteneri să se îndepărteze.

Dacă doriți să vă dezvoltați compatibilitatea și dragostea reciprocă, primul pas pe care trebuie să-l faceți este să acceptați Politica Acordului în Cuplu ca pe o regulă pe care să o respectați pentru tot restul vieții împreună. Această regulă vă

ajută la formularea întrebării: *Ce părere ai despre ceea ce am de gând să fac sau despre ceea ce aș vrea să faci pentru mine?*

Când puneți întrebarea și primiți un răspuns negativ: *Nu m-aș entuziasma prea tare*, PAC vă oferă două opțiuni: fie renunțați la idee, fie încercați să descoperiți metode alternative pentru a o face posibilă – cu acordul partenerului dumneavoastră. De aici începe negocierea.

Cu timpul, amândoi veți fi foarte pricepuți în a obține ce doriți de la partenerul dumneavoastră și invers. După ce veți fi de acord cu această politică, negocierea corectă și eficientă devine un mod de viață pentru amândoi. De asemenea, veți fi nevoiți să renunțați la strategiile pe care le-ați folosit probabil până acum și care au condus la certuri și la pierderea iubirii.

La început, întrebarea: „Ce părere ai despre..." vi se va părea foarte bizară, poate chiar amuzantă. E de așteptat, deoarece, la început, orice comportament nou pare de cele mai multe ori ciudat. Cu toate acestea, întrebarea de mai sus este însăși esența oricărei negocieri corecte din viață și trebuie să o repetați până când devine o obișnuință. Apoi vi se va părea firească.

Dar chiar și după ce ați consimțit să urmați Politica Acordului în Cuplu, s-ar putea să nu înțelegeți ce se petrece din momentul în care puneți întrebarea până la înțelegerea reciprocă. Poate că nu aveți prea multă experiență în negocierea eficientă cu celălalt.

Așadar, vă sugerez să învățați pas cu pas o procedură utilizată de majoritatea negociatorilor de succes. Mai întâi vă voi explica instrucțiunile de bază și vă voi oferi ocazia

de a le folosi în cazul unor conflicte banale, fără încărcătură emoțională (cum ar fi mersul la cumpărături). Apoi, când veți stăpâni acești pași, vom aborda conflictele reale cu care vă confruntați.

Patru pași pentru o negociere reușită

Pasul 1. Stabiliți reguli de bază, pentru a face negocierea plăcută și sigură

Majoritatea cuplurilor privesc dezbaterea unui conflict ca pe traversarea unui câmp minat. Acest lucru se întâmplă pentru că eforturile lor sunt de obicei inutile și în urma acestei experiențe se simt răniți și afectați. Cine și-ar dori să încerce să negocieze, când tot ce te așteaptă sunt doar dezamăgiri și suferințe? Așadar, înainte de a începe negocierea, stabiliți câteva reguli de bază, pentru a vă asigura că discuția va fi plăcută pentru amândoi. Întrucât va trebui să negociați de fiecare dată când va apărea vreun conflict, experiența trebuie să fie întotdeauna plăcută și sigură pentru fiecare dintre parteneri.

Pentru a ajunge la acest rezultat, vă sugerez trei reguli de bază:

1. *Încercați să fiți agreabil și vesel pe parcursul discuției*

Un conflict poate da naștere unei reacții emoționale negative atât de repede, încât vă veți gândi că nu o puteți controla. Cu timpul, însă, veți reuși ceea ce fac majoritatea negociatorilor – să fiți optimiști în fața problemelor.

Îmi dau seama că veți privi situația vânzătorului de frigidere complet diferit de situația dumneavoastră. Emoțional, acesta se poate detașa mult mai ușor în cazul unei vânzări decât dumneavoastră în cazul unui conflict conjugal. Dar credeți-mă pe cuvânt: negocierea eficientă, indiferent dacă vorbim de afaceri sau de căsnicie, se face cu zâmbetul pe buze.

2. *Siguranța înainte de toate – nu emiteți pretenții, nu dați dovadă de lipsă de respect, nu vă înfuriați când negociați*

După ce adevărul a ieșit la iveală și v-ați spus reciproc ce anume ați vrea să faceți, ce v-ar plăcea să facă celălalt sau ce vă deranjează, pășiți într-una dintre cele mai periculoase faze ale negocierii. Dacă sentimentele v-au fost rănite, sunteți tentat să ripostați. Iar dacă nu faceți un efort deosebit pentru a vă opune pretențiilor, lipsei de respect sau mâniei, vă veți întoarce la strategia confruntării dictatorilor, iar negocierea dumneavoastră se va transforma într-o dispută. Dar dacă vă veți proteja unul pe celălalt de propriile instincte abuzive, înțelegerea vă va ajuta să descoperiți soluția de care aveți amândoi nevoie.

3. *Dacă ajungeți într-un impas care nu pare să ducă nicăieri sau dacă unul dintre dumneavoastră începe să aibă pretenții, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie, încetați negocierea și reveniți mai târziu asupra problemei*

Doar pentru că nu puteți rezolva o problemă într-un anumit moment nu înseamnă că pe viitor nu veți descoperi

o soluție inteligentă. Nu lăsați un impas să vă împiedice să reflectați asupra problemei. Așteptați o vreme și veți fi uimiți de rezultatele obținute.

Dacă negocierea eșuează sau dacă unul dintre parteneri cedează în fața ispitei de a deveni dictator (având pretenții, fiind lipsit de respect sau înfuriindu-se), încheiați discuția și schimbați subiectul cu unul mai plăcut. După o scurtă pauză, partenerul care a încălcat regula poate să își ceară scuze și să revină asupra subiectului care a fost atât de supărător. Însă nu reluați discuțiile până nu v-ați calmat.

Pasul 2. Identificați conflictul din ambele perspective

După ce ați stabilit regulile de bază care vă garantează o discuție sigură și plăcută, sunteți pregătit să negociați. Dar de unde să începeți? Mai întâi, trebuie să determinați conflictul și apoi să încercați să-l înțelegeți și din perspectiva partenerului.

Majoritatea cuplurilor încep negocierea conjugală fără să se informeze dinainte. Nu înțeleg pe deplin conflictul în sine și nici perspectiva celuilalt. În multe cazuri, nici măcar nu sunt siguri de ceea ce-și doresc.

Așadar, cel puțin atunci când învățați pentru prima oară să vă rezolvați conflictele așa cum se cuvine, vă recomand să aveți la îndemână un carnet (sau un smartphone), pentru a nota tot ce ați învățat despre o anumită neînțelegere. Pe prima pagină, precizați problema. Ce aveți de gând să faceți sau ce anume doriți să facă partenerul pentru dumneavoastră? Apoi, pe următoarele câteva pagini, descrieți

perspectiva celuilalt asupra conflictului. Puteți desena o față zâmbitoare la începutul fiecărei pagini, pentru a vă reaminti să fiți vesel. Pe margine, reamintiți-vă să evitați pretențiile, lipsa de respect sau furia. Găsiți un exemplu al modului în care ar trebui dispuse însemnările dumneavoastră în Anexa A, fișa de lucru – negocierea conjugală. Utilizați-l ca pe un ghid care vă va ajuta să găsiți soluții reciproc avantajoase pentru orice conflict cu care vă veți confrunta.

Respectul este esențial în negociere, un aspect deosebit de important în această etapă de adunare a informațiilor. După ce problema a fost identificată și fiecare ascultă perspectiva celuilalt, încercați să vă înțelegeți reciproc, în loc să vă lămuriți unul pe celălalt. Nu uitați că obiectivul dumneavoastră este să ajungeți la un acord, iar asta nu se poate întâmpla dacă refuzați de la bun început părerea celuilalt. Într-un final, veți putea schimba punctul celuilalt de vedere, însă numai după ce l-ați înțeles în totalitate. Singura cale prin care veți ajunge la un acord este să descoperiți o soluție care înglobează ambele perspective.

Acest ultim aspect este atât de important, încât o să-l prezint dintr-un alt unghi: *nu vă veți rezolva problema dacă nu respectați părerea celuilalt. Ambele perspective trebuie luate în seamă.* În această etapă a negocierii, nu faceți altceva decât să adunați informații care vă vor ajuta să înțelegeți de ce anume aveți nevoie pentru ca amândoi să fiți mulțumiți. Dacă respingeți informațiile furnizate de partener, veți ignora faptele în sine. Nu vă întrerupeți, nu vorbiți peste celălalt și nu vă dați ochii peste cap, gestul ar putea fi interpretat drept o dovadă de lipsă de respect.

Este mult mai simplu să negociați corect când obiectivul este acordul. Vă ajută să eliminați toate strategiile care încearcă să îl doboare pe celălalt printr-un comportament abuziv. Dar atunci când unele cupluri nu pot emite pretenții, nu pot fi nerespectuoase și nici nu se pot înfuria, se simt neputincioase dacă sunt nevoite să discute o problemă. Cei doi sunt atât de obișnuiți să fie dictatori, încât respectul reciproc li se pare nefiresc și fals. Simt ca și cum ar comunica la un nivel superficial, când de fapt învață cum să relaționeze la un nivel mult mai profund de înțelegere.

La fel se întâmplă și în cazul dumneavoastră? Atunci amintiți-vă că, în timp, vă veți simți mult mai confortabil când veți aborda fiecare conflict cu respect, având ca scop acordul. Veți învăța să puneți întrebări, nu să vă intimidați reciproc în încercarea de a dovedi că partenerul greșește, și veți dobândi o înțelegere deplină a lucrurilor necesare pentru ca amândoi să fiți fericiți. Iar când veți considera că aveți informațiile necesare pentru a lua în considerare soluțiile reciproc avantajoase, veți fi pregătit pentru pasul următor.

Pasul 3: Dați frâu liber ideilor

Ați stabilit regulile de bază, ați identificat problema și ați descoperit perspectiva celuilalt. Acum sunteți pregătiți pentru partea creativă – căutarea unor soluții reciproc acceptabile. Știu că pare imposibil, dacă ați ajuns deja la incompatibilitate. Însă pentru a rezolva acest aspect trebuie să începeți de undeva, iar dacă vă străduiți, veți găsi opțiunile care vă vor mulțumi pe amândoi.

Veți fi tentat să vă sacrificați – să cedați în fața dorințelor partenerului dumneavoastră. După cum am menționat mai devreme, însă, abordarea respectivă vă va aduce într-un final numai necazuri. Nu este o rezolvare reciproc avantajoasă. Obiectivul dumneavoastră ar trebui să fie fericirea amândurora, fără ca unul dintre parteneri să aibă de câștigat pe seama celuilalt.

De asemenea, nu veți ajunge prea departe dacă veți gândi astfel: *Dacă mă iubește cu adevărat, mă va lăsa să fac asta* sau *Va face asta dacă îi pasă de mine.* Grija deosebită într-o căsnicie este cea reciprocă. Asta înseamnă că ambii parteneri doresc ca celălalt să fie fericit, iar nici unul dintre ei nu îi dorește celuilalt nefericirea. Dacă vă pasă cu adevărat de partener, nu ar trebui să așteptați niciodată, sau nici măcar să acceptați, sacrificiul ca soluție la o problemă.

O formă subtilă de sacrificiu este soluția: „Te las să faci ce dorești de data asta dacă mă lași să fac ce vreau data viitoare" De pildă, dacă vreți să ieșiți împreună după program cu prietenii dumneavoastră, lăsând copiii în grija partenerului, ați putea să-i sugerați că vă veți ocupa de cei mici într-o altă seară, când acesta poate ieși în oraș împreună cu amicii lui. Dar dacă unul dintre parteneri este nefericit de fiecare dată când celălalt este fericit, nu mai este o soluție reciproc avantajoasă. Și odată ce ați ajuns la o astfel de înțelegere, se poate transforma cu ușurință într-un obicei care vă va înstrăina.

Soluțiile din care unul pierde și celălalt câștigă sunt foarte răspândite în căsnicii, deoarece majoritatea cuplurilor nu înțeleg cum pot ajunge la rezolvări reciproc

avantajoase. Pentru ei, conceptul echității constă în faptul că ambii parteneri trebuie să sufere în mod egal. N-ar fi mai bine, însă, să găsiți soluții în urma cărora nici unul dintre soți nu are de suferit? Cu puțină creativitate, veți descoperi soluții care vă vor face pe amândoi fericiți.

După ce ați eliminat sacrificiul și suferința, sunteți pregătit să veniți cu idei. Cantitatea este adesea mai importantă decât calitatea. Așadar, dați frâu liber imaginației; nu lăsați să vă scape nici un gând care v-ar putea mulțumi pe amândoi. Când dați frâu liber creativității, probabilitatea de a găsi o soluție durabilă crește.

Țineți carnețelul la îndemână pentru a vă nota posibilele soluții pe măsură ce vă gândiți la ele. Faceți modificările necesare când descoperiți modalități de îmbunătățire a soluțiilor. Încercați să gândiți în afara tiparelor. Întocmiți o listă lungă de modalități prin care puteți rezolva conflictele de comun acord cu partenerul dumneavoastră.

Pasul 4: Alegeți soluția care îndeplinește condițiile din Politica Acordului în Cuplu – înțelegerea de comun acord

După ce ați reflectat asupra conflictului, ați obținut o listă cu soluții bune și mai puțin bune. Soluțiile bune sunt cele pe care ambii parteneri le consideră dezirabile. Soluțiile mai puțin bune, pe de altă parte, iau în considerare sentimentele unui soț în detrimentul celuilalt. Cea mai bună soluție este cea care vă mulțumește pe amândoi.

Multe probleme sunt relativ ușor de rezolvat, dacă știți că trebuie să țineți cont de sentimentele celuilalt. Acest

lucru se întâmplă deoarece deveniți conștient de ce anume este nevoie pentru a ajunge la un acord. În loc să plecați de la opțiuni care, cu siguranță, nu sunt spre binele partenerului dumneavoastră, gândiți-vă la soluții care v-ar face pe amândoi fericiți.

Să luăm în considerare problema menționată mai sus. V-ar plăcea să ieșiți cu prietenii după program, lăsând copiii în grija partenerului? Înainte de a adopta PAC, probabil v-ați fi sunat partenerul pentru a-l anunța că întârziați sau, și mai rău, să ajungeți târziu acasă fără să-l fi anunțat în prealabil. Acum, însă, realizați că dacă doriți ca partenerul să vă iubească în continuare, trebuie să ajungeți la o înțelegere benefică pentru ambele părți înainte ca evenimentul să aibă loc. Fără îndoială, vă restrânge libertatea de alegere, însă, pe de altă parte, vă protejează partenerul de comportamentul dumneavoastră nechibzuit – și vă garantează dragostea reciprocă.

Imediat după ce v-ați prezentat situația, mai mult ca sigur veți primi obiecții. S-ar putea ca partenerul să nu fie deloc bucuros că dumneavoastră vă distrați în vreme ce el sau ea se luptă cu cei mici acasă. „Pe lângă asta", s-ar putea să menționeze, „ar trebui să ne petrecem timpul liber împreună" Ca răspuns, puteți să-i sugerați partenerului să lase copiii în grija bunicilor (pe care *dumneavoastră* îi sunați și vă ocupați de aranjamente) și să vă însoțească.

Dacă partenerul întâmpină cu entuziasm propunerea, conflictul este rezolvat. Copiii stau câteva ore cu bunicii, iar partenerul vi se alătură la întâlnirea cu prietenii. De fapt, dacă ieșitul în oraș cu amicii devine o obișnuință, vă puteți

face planuri anticipat, ocupându-vă dinainte de detaliile privind situația celor mici.

Pregătiți-vă pentru negocieri

Citirea acestor patru instrucțiuni este partea cea mai ușoară, însă punerea lor în practică va fi adevărata provocare pentru dumneavoastră. După cum am spus și mai devreme, strategia democrației nu este ușoară. Dar este singura care rezolvă cu adevărat conflictele și menține dragostea aprinsă.

Așadar, pentru a vă ajuta să aplicați instrucțiunile atunci când apar conflicte, vă recomand următorul exercițiu. Nu veți avea nevoie de carnețele, deoarece fiecare conflict va fi relativ simplu. Scopul meu este să vă fac să vă gândiți la celălalt când nu puteți ajunge la o înțelegere.

Mergeți împreună la cumpărături, fără copii, și timp de 15 sau 30 de minute găsiți câteva produse care vă încântă pe amândoi. Această activitate este menită pentru a vă îndruma să faceți câteva alegeri agreabile pentru amândoi. Nu trebuie să achiziționați articolele la final. Recomand acest exercițiu, deoarece în cazul acesta aveți destule opțiuni și este imposibil să nu găsiți un produs care să vă placă amândurora.

Asigurați-vă că fiecare articol care ajunge în căruciorul de cumpărături este ales în urma unui acord. Simpla consultare în privința fiecărui articol în parte și evitarea de a lua o decizie până când nu ajungeți la o înțelegere devin obiceiuri extrem de importante, pe care ar trebui să le învățați dacă doriți să vă formați un stil de viață agreabil pentru amândoi.

Este absolut normal să încercați să vă convingeți reciproc, acceptând un articol doar pentru o perioadă de probă. „Încearcă-l, o să-ți placă" este o strategie legitimă de negociere dacă unul dintre parteneri nu este sigur cum va reacționa celălalt. Dacă partenerul este dispus să încerce un produs alimentar, cumpărați-l, mergeți acasă și gustați-l. Dacă este acceptabil, adăugați-l în cărucior data viitoare când practicați exercițiul. Dacă nu, lăsați-l pe raft. Puteți fi entuziasmat în privința testării unui produs care îi place partenerului dumneavoastră doar pentru a vedea cum veți reacționa. Dar dacă după ce îl testați entuziasmul dispare, experimentul trebuie să ia sfârșit.

Când considerați că ați deprins modul în care puteți ajunge la un acord în privința cumpărăturilor, abordați un conflict real, pe care nu ați fost în stare să-l rezolvați, utilizând de această dată carnețelele pe care vi le-am recomandat. Probabil veți fi uimit cât de repede se va stabili Politica Acordului în Cuplu.

Repetiția e mama învățăturii

Dacă respectați cei patru pași pe care vi i-am sugerat, negocierea poate fi o modalitate plăcută prin care partenerii învață lucruri despre celălalt. Iar când ajungeți la o înțelegere care vă mulțumește pe amândoi, iubirea se va intensifica. În cele din urmă, nu doar că Politica Acordului în Cuplu vă ajută să deveniți un negociator priceput, ci vă protejează în același timp dragostea față de celălalt.

Dacă descoperiți însă că acționați mai degrabă ca niște dictatori decât ca niște îndrăgostiți, mai mult ca sigur trecerea la negocierile cu succes o să vi se pară amândurora o chestiune copleșitoare. Iar cei patru pași vor fi prea greu de reținut.

Din fericire, după ce deprindeți obiceiul de a negocia, va fi mult mai simplu să parcurgeți pașii de fiecare dată când trebuie rezolvată o problemă. Ca și cum ați învăța să tastați, la început pare imposibil, dar cu timpul va deveni o acțiune aproape instinctivă.

Fac adeseori această observație legată de propria căsnicie: Joyce și cu mine avem câte o neînțelegere aproape în fiecare oră pe care o petrecem împreună. Dar aproape fiecare neînțelegere este rezolvată rapid, printr-o înțelegere de comun acord. E normal să existe conflicte atunci când doi oameni foarte diferiți trăiesc împreună. Așadar, o manieră de soluționare sigură și agreabilă pentru asemenea conflicte este absolut esențială pentru o căsnicie satisfăcătoare.

Când veți deveni experți în găsirea soluțiilor reciproc avantajoase pentru problemele cu care vă confruntați, veți învăța ceea ce Joyce și cu mine știm în momentul de față: avem amândoi nevoie de perspectiva și de judecata celuilalt pentru a trăi o viață împlinită.

În cea de-a doua parte a cărții de față, vă voi prezenta cinci dintre cele mai răspândite conflicte într-o căsnicie. Pe măsură ce veți parcurge modurile în care se pot soluționa neînțelegerile respective, veți avea ocazia să exersați

negocierea într-un cuplu. Și cu cât veți exersa mai mult, cu atât mai simplu și mai rapid va fi să rezolvați alte conflicte.

Înainte de a învăța cum să rezolvați cele mai cunoscute cinci tipuri de conflict într-o căsnicie, vă voi prezenta câteva excepții importante pentru respectarea Politicii Acordului în Cuplu. Deși găsirea unor soluții reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale trebuie să fie obiectivul dumneavoastră, există anumite situații în care singura opțiune, lipsa totală de acțiune până la încheierea unui acord, poate fi nesănătoasă sau chiar periculoasă. În astfel de situații, trebuie să fiți capabil să vă protejați.

7

Excepții de la regulă

Nu faceți niciodată nimic în lipsa unui acord între dumneavoastră și partenerul de viață.

Politica Acordului în Cuplu (PAC) nu este decât o regulă care ajută cuplurile să-și amintească faptul că aproape tot ce fac îi afectează reciproc. Iar cele mai înțelepte alegeri sunt cele care iau în considerare sentimentele și interesele partenerului. Cu alte cuvinte, rezultatele reciproc avantajoase în rezolvarea problemelor conjugale sunt mult superioare celor în care doar unul câștigă. PAC le reamintește cuplurilor acest lucru.

Când doi parteneri ajung la un acord, oricine ar încuviința că au descoperit soluția ideală. Însă orice persoană care a trecut printr-un conflict conjugal știe mult prea bine că înțelegerile de comun acord sunt de cele mai multe ori greu de descoperit. Iar condiția implicită – să nu facem niciodată nimic înainte de acest acord – poate să aibă uneori consecințe foarte neplăcute, dacă nu chiar dezastruoase.

Având în minte aceste consecințe periculoase, vă recomand o excepție înțeleaptă: PAC nu trebuie respectată dacă lipsa de acțiune pune în pericol sănătatea sau siguranța

partenerului. Când un partener este supus abuzului fizic sau emoțional, infidelității sau abandonului, nu are nici un sens să urmați această regulă. În acest caz, autoapărarea are prioritate în fața prudenței.

Dacă unul dintre parteneri este victima abuzului fizic, ar trebui să raporteze acest lucru autorităților și să se despartă pentru propria-i siguranță, chiar dacă partenerul agresiv nu este de acord cu reacția respectivă. Același lucru este valabil și în cazul infidelității sau al dependenței de droguri. Unele dintre cele mai eficiente modalități de tratare a acestor probleme și de a asigura protecție sunt de obicei respinse de partenerul infidel sau dependent.

Dar pe lângă problemele legate de sănătate și de siguranța fizică, există o altă situație într-o căsnicie în care o suspendare temporară a Politicii Acordului în Cuplu poate avea logică: atunci când încercați să găsiți o modalitate pentru a satisface cele mai importante nevoi emoționale ale partenerului.

Ce ar trebui să faceți atunci când partenerul dumneavoastră are o nevoie emoțională cu care nu prea sunteți încântat să vă întâlniți? Oare PAC vă va scoate din încurcătură? Sau sunteți nevoit să vă satisfaceți nevoile emoționale chiar și atunci când nu sunteți prea entuziasmați de ele?

Răspunsurile la aceste întrebări se găsesc în înțelegerea scopului Politicii Acordului în Cuplu. Este vorba despre o regulă care vă ajută să rezolvați conflictele cu grijă și considerație reciprocă. Condiția implicită – să nu acționați în nici un fel – nu este o soluție permanentă pentru orice

problemă conjugală. Este atitudinea potrivită în timp ce încercați să găsiți o soluție.

Dacă mi-ați citit cartea *Nevoile lui, nevoile ei*, știți deja că pun un accent destul de mare pe satisfacerea reciprocă a celor mai importante nevoi emoționale, iar acest lucru nu ar trebui să fie o opțiune într-o căsnicie. Dar subliniez și importanța satisfacerii acestor nevoi emoționale printr-un acord. Așadar, ce ar trebui să facă un partener când el sau ea nu agreează satisfacerea nevoilor emoționale? E posibil ca soluția găsită să necesite o acțiune împotriva voinței sale, ca parte din încercarea unui plan pentru a descoperi o rezolvare mulțumitoare. Dar acest lucru nu trebuie să dureze prea mult; dacă nu dă rezultate promițătoare aproape imediat, cuplul trebuie să găsească alte metode.

La un moment dat, am avut o slujbă unde activitatea mea consta în sigilarea scrisorilor. Era o muncă atât de banală și de repetitivă, încât la început de-abia așteptam să se încheie. Însă, după vreo trei săptămâni, când proiectul a luat sfârșit, mi-a lipsit activitatea. Îmi modificasem tehnica de lipire a plicurilor și o făceam foarte repede, fără să depun prea mare efort. În plus, mă împrietenisem cu colegii alături de care lucram. De fapt, am găsit o modalitate de a mă bucura de majoritatea slujbelor avute în timpul facultății.

Același lucru poate fi valabil și în cazul nevoilor emoționale. Să luăm ca exemplu sexul și conversația. Cei mai mulți bărbați tânjesc după sex, în vreme ce majoritatea femeilor au nevoie de afecțiune și de dialog. Bărbații nu înțeleg de ce soțiile lor ar renunța la o ocazie de a face sex.

Ce este atât de greu în a face sex? Pe când nevestele lor se întreabă de ce partenerii lor nu vor să fie afectuoși și să discute cu ele. *Ce e atât de obositor dacă mă iei puțin în brațe și vorbești cu mine?*

Firește, plăcerile bărbaților diferă de cele ale femeilor. Asta nu înseamnă că femeile nu vor să se bucure de o partidă de sex sau că bărbații nu sunt capabili de afecțiune sau să poarte o conversație. Pur și simplu, nu le place la fel de mult.

Astfel, dacă soția nu este foarte încântată de ideea de a face sex cu soțul, care își dorește, ar trebui să încalce PAC pentru a-i satisface nevoia? Dar în cazul soției care simte nevoia de afecțiune și de a purta o discuție cu acesta? Ar trebui el să facă un efort pentru a-i satisface nevoia, chiar dacă nu prea are chef de asta? Îl putem numi egoist și indiferent pe partenerul care dorește ca nevoile emoționale să îi fie îndeplinite cu orice preț?

Problema încălcării PAC în cazul satisfacerii nevoilor emoționale nu se limitează doar la egoism – unul dintre parteneri are de câștigat în detrimentul celuilalt. Inhibă, de asemenea, abilitatea partenerului reticent de a satisface pe viitor acea nevoie emoțională. Dacă nu vă place să faceți un anumit lucru, cu siguranță nu-l veți mai repeta. Dacă soții doresc ca nevoile lor emoționale să fie satisfăcute frecvent, partenerul lor trebuie să o facă cu entuziasm. Trebuie să facă cu plăcere un lucru pe care ei nu și-l doresc în aceeași măsură. Trebuie să învețe ce-am reușit eu să fac, să mă bucur de lipirea scrisorilor, deși nu simțeam nici o nevoie de a face așa ceva.

Cum să vă bucurați de îndeplinirea unei nevoi emoționale pe care nu o împărtășiți

În viață există doi factori motivaționali principali. Cel mai important este să vă placă să faceți un anumit lucru, iar următorul este să vă bucurați de consecințe – cu cât sunteți mai aproape de reușită, cu atât mai bine.

Așadar, indiferent dacă vorbim despre sex, afecțiune sau conversație, dacă unul dintre parteneri nu are o nevoie emoțională foarte puternică legată de cele de mai sus, este de datoria celuilalt partener să se asigure că este agreabilă și are consecințe plăcute. În caz contrar, partenerul cu o nevoie mai mică va inventa tot felul de scuze pentru a nu o îndeplini.

Să presupunem că partenerul vrea să faceți sex, iar dumneavoastră sunteți prea obosit/obosită chiar și să vă gândiți la așa ceva. Ar trebui să-i satisfaceți nevoia partenerului, chiar dacă încalcă regula, sau să așteptați până când veți fi entuziasmat?

După cum am menționat în capitolul anterior, puteți încerca ceva nou pentru a vedea dacă este o soluție agreabilă. Vorbim despre abordarea pentru rezolvarea conflictelor „Încearcă, o să-ți placă" Dar să faci sex când de-abia mai ții ochii deschiși face parte din acel plan temporar? Mă îndoiesc. Mai degrabă ar fi o cale de a nu mai avea bătăi de cap din partea partenerului sau de a-l opri să vă mai facă să vă simțiți vinovat/vinovată.

Dacă ați reușit să-l faceți pe partenerul dumneavoastră să înțeleagă ce anume vă place în materie de sex și care sunt condițiile ce vi se par cele mai prielnice, ați putea

accepta asta o vreme. De asemenea, îi puteți sugera partenerului dumneavoastră să vă satisfacă la rândul lui nevoile emoționale, cum ar fi cheful de conversație sau dorința de afecțiune, o consecință agreabilă pentru dumneavoastră.

S-ar putea ca, la început, oferta să nu fie îndeplinită exact așa cum ați stabilit. Poate partenerul trebuie să înțeleagă mai bine ce anume este plăcut pentru dumneavoastră. E posibil ca dovezile de afecțiune și conversațiile care urmează să aibă nevoie de îmbunătățiri. Așadar, nu veți fi foarte încântată de întregul proces. Dar dacă, în cele din urmă, partenerul va îndeplini toate condițiile, veți fi la fel de entuziasmată ca el.

Obiectivul final ar trebui să fie satisfacerea reciprocă a nevoilor emoționale printr-un acord. Însă calea către acel rezultat final poate însemna că pentru o vreme nu veți fi pe deplin fericit, deoarece încercați să descoperiți cea mai bună modalitate de a vă satisface reciproc nevoile.

Soții întâmpină dificultăți în satisfacerea nevoilor emoționale dacă nu sunt motivați. Nu savurează procesul în sine și nu se bucură nici de consecințele îndeplinirii acestor nevoi.

Un asemenea raționament este insultător pentru nenumărați parteneri. *De ce ar trebui să îmi răsplătesc partenerul pentru că face dragoste cu mine? Sau pentru că discută sau e afectuos cu mine? Dacă îi pasă cu adevărat de mine, n-ar trebui să-și dorească să-mi satisfacă nevoile fără a primi în schimb o recompensă?*

Observați cum acest mod de gândire îngreunează satisfacerea reciprocă a nevoilor emoționale, indiferent cât de

grijuliu ați fi? Sacrificiul pe termen scurt pentru o înțelegere pe termen lung pare un lucru destul de rezonabil. Dar dacă rezultatul final nu constă în crearea unei plăceri și a unei recompense reciproce, planul dumneavoastră nu va funcționa. Sacrificiul temporar se va transforma într-unul permanent. Iar asta va duce la o aversiune față de satisfacerea reciprocă a nevoilor emoționale. Veți detesta chiar și doar să vă gândiți la asta.

Care este cea mai bună recompensă pentru faptul că vă satisfaceți reciproc nevoile emoționale? Este chiar faptul că vă satisfaceți reciproc nevoile emoționale. Dacă unul dintre parteneri tânjește după sex, iar celălalt după afecțiune și conversație, combinați aceste dorințe. Transformați sexul în răsplata pentru afecțiune și conversație și invers.

O altă observație esențială este legată de felul în care faceți dragoste, în care vă exprimați afecțiunea, de subiectele despre care discutați. Cel care are o nevoie mai mică trebuie să aibă prioritate, deoarece, dacă nevoia dumneavoastră este cea care va fi satisfăcută, sunteți obligat să faceți experiența cât mai plăcută cu putință pentru cel care v-o îndeplinește.

În majoritatea cazurilor, soția este cea care are o nevoie mai mică de sex, iar soțul este cel care nu are nevoie de afecțiune și conversație. Așadar, dacă soțul dorește mai mult sex, iar soția, mai multă afecțiune și conversație, amândoi trebuie să se dedice îndeplinirii acestor nevoi, asta însemnând o încălcare temporară a PAC. Însă în perioada de probă este de datoria partenerului cu o nevoie mai mare să învețe să facă experiența agreabilă pentru partenerul cu

o nevoie mai mică. Când vor reuși acest lucru, își vor satisface reciproc nevoile emoționale cu succes.

Când realizați că nu puteți să vă satisfaceți reciproc nevoile emoționale, nu lăsați să treacă nici o săptămână fără să vă ocupați de această problemă. Gândiți-vă la un plan care vă va conduce la o soluție. Nu uitați, dacă doriți ca nevoile emoționale să vă fie îndeplinite, partenerul trebuie să o facă cu entuziasm și să fie răsplătit pentru că face asta. Nu vă agățați de iluzia că partenerul v-o datorează sau că nu ar trebui să luați în considerare recompensarea lui. De asemenea, dacă satisfacerea nevoilor dumneavoastră este întru câtva dezagreabilă, aceasta este cea mai rapidă cale de a distruge disponibilitatea partenerului de a vă face pe plac.

PARTEA A II-A

Soluționarea celor mai frecvente conflicte conjugale prin negociere

Acum, că ați aflat care sunt obiectivul și regulile unei negocieri conjugale eficiente, sunteți pregătit să vă ocupați de unele dintre cele mai răspândite conflicte cu care se confruntă cuplurile căsătorite. Dacă le rezolvați așa cum se cuvine, cu rezultate reciproc avantajoase, stilul dumneavoastră de viață va fi unul agreabil, iar iubirea dintre cei doi parteneri va crește. Dar dacă le rezolvați într-o manieră greșită, cu soluții din care doar unul dintre parteneri are de câștigat, stilul de viață al cuplului va fi foarte dezamăgitor – și vă veți întreba ce anume v-a făcut să vă îndrăgostiți.

Nu pot sublinia îndeajuns faptul că modul în care soluționați aceste conflicte conjugale și altele asemănătoare va decide dacă mariajul dumneavoastră va fi un succes sau

un eșec. Ocupându-vă de fiecare dintre aceste cinci conflicte comune prin utilizarea strategiei de negociere pe care v-am prezentat-o, nu doar că veți rezolva problemele respective în maniera cuvenită (cu respect și înțelegere reciprocă), dar mai mult ca sigur veți descoperi cele mai înțelepte soluții cu putință.

În următoarele cinci capitole, nu doar că vă voi încuraja să exersați rezolvarea conflictelor într-un mod corect, dar vă voi descrie și câteva dintre diferențele pe care le-am observat în ceea ce privește perspectivele soților atunci când apar aceste neînțelegeri. Fie veți respecta și veți îngloba aceste deosebiri într-o rezolvare finală care va elimina problema o dată pentru totdeauna, fie le veți ignora și le veți trata fără seriozitate, lăsând problema nerezolvată. Alegerea vă aparține.

8

Conflicte legate de prieteni și rude

Politica Acordului în Cuplu îi obligă pe partenerii dintr-un cuplu să se pună reciproc pe primul loc – să facă din partener o prioritate. Astfel, când apare un conflict legat de prieteni și de rude, PAC face ca interesele fiecărui soț să fie mai importante decât cele ale unui amic sau ale unei rude. Nimeni nu poate interveni între un soț și o soție care respectă Politica Acordului în Cuplu, iar asta le garantează dragostea reciprocă. Dar, în același timp, câteodată pare greu de justificat.

Acum câțiva ani, am discutat cu un grup de cupluri din China despre cum am putea menține romantismul într-o căsnicie. A trebuit să apelez la un traducător, deoarece majoritatea interlocutorilor mei nu vorbeau sau nu înțelegeau limba engleză. După discurs, am răspuns câtorva întrebări din public, una dintre ele fiind deosebit de profundă. Venea din partea unei femei în vârstă care se simțea amenințată de PAC. Mi-a spus: „Dacă fiul meu respectă Politica Acordului în Cuplu, nu ar situa interesele soției sale mai presus de interesele părinților? În tradiția noastră părinții sunt mai presus de toate"

China nu este singura cultură în care interesele părinților primează. Este o chestiune răspândită în întreaga lume. Dar chiar și acolo unde acest principiu nu este foarte expus, este foarte greu de trecut cu vederea. Oamenii își asumă adeseori responsabilitatea pentru părinți, ignorând astfel responsabilitatea față de partener.

Același raționament se poate aplica și în cazul fraților sau rudelor mai îndepărtate – dacă oricare dintre ei are probleme, vom fi acolo pentru a-i da o mână de ajutor, chiar dacă partenerul nostru nu ar fi de acord. Sau să ne gândim la prietenii din copilărie care poate ne-au ajutat când am avut nevoie. În definitiv, nu pentru asta sunt prietenii, să ne ajutăm și să ne sprijinim reciproc?

Ținând cont de sentimentul de responsabilitate față de familie și prieteni, pe lângă bucuria de a fi în compania lor, după ce ne căsătorim aproape invariabil apare întrebarea: *Ce fac atunci când mă confrunt cu un conflict cu partenerul meu legat de prieteni și rude?*

Dacă un membru al familiei sau un amic are nevoie de ajutorul dumneavoastră, ar trebui să fiți alături de el, chiar dacă partenerul nu este de acord? Dacă mama dumneavoastră nu se descurcă singură și vă cere să aveți grijă de ea, eventual acasă la dumneavoastră, ar trebui să îi oferiți acel sprijin, chiar dacă partenerul consideră acest lucru o încălcare a intimității? Dacă unul dintre prieteni, care v-a ajutat în trecut în aceeași situație, trebuie să se mute, ar trebui să îi dați o mână de ajutor, chiar dacă partenerul dumneavoastră ar prefera să petreceți weekendul respectiv împreună? Dacă, pur și simplu, doriți să vă relaxați și să vă

simțiți bine alături de cei mai buni prieteni, ar fi în regulă dacă partenerul ar avea dreptul de a se opune? Și dacă unul dintre acești buni prieteni ar fi de sex opus? Ar trebui să renunțați pentru totdeauna la acea prietenie doar pentru că partenerul este gelos?

Sunt întrebări destul de dificile și apar de obicei în situații care necesită răspuns aproape instantaneu. De obicei, când apare un astfel de conflict, nu aveți la dispoziție zile sau săptămâni de negocieri cu partenerul dumneavoastră. Așadar, gândiți-vă din timp și cu mare atenție cum veți rezolva unele dintre conflictele pe care le-ați putea avea în viitor legate de amicii și rudele dumneavoastră.

Analizați-vă opțiunile

În această carte am discutat despre cinci strategii de rezolvare a problemelor conjugale. Am numit prima abordare *strategia sacrificiului*. Înseamnă să vă lăsați de bunăvoie partenerul să câștige, în vreme ce dumneavoastră pierdeți, demonstrând astfel că vă pasă. Soțul dumneavoastră dorește să-și invite părinții la cină. Ați prefera să petreceți seara în familie și să faceți ceva împreună, cum ar fi o plimbare cu bicicleta, dar, pentru că vă pasă de partener, sunteți de acord. Vă deranjează că trebuie să pregătiți o cină specială într-un timp atât de scurt, însă nu lăsați să se vadă acest lucru, deoarece i-ați strica soțului distracția. Iar data viitoare când soțul dumneavoastră vrea să-și invite părinții la cină, acceptați din nou.

Strategia sacrificiului este foarte întâlnită în timpul relației și la începutul căsniciei. Însă cuplul realizează

imediat că sacrificiul devine, într-un final, un lucru prevăzut și neapreciat. Deciziile unui stil de viață bazat pe sacrificiu se vor întoarce împotriva dumneavoastră.

O a doua opțiune este *strategia dictatorului*. Unul dintre parteneri are pretenții, dă dovadă de lipsă de respect și are accese de furie în încercarea de a-și obliga partenerul să facă ce-și dorește, chiar dacă acest lucru nu este în interesul lui. Partenerul vă anunță că părinții lui vor veni la cină (pretenție egoistă). Dacă obiectați, pune reticența dumneavoastră pe seama unei atitudini nepăsătoare (judecată lipsită de respect). Iar în cele din urmă, când nimic altceva nu are succes, ridică vocea, trântește ușile și aruncă lucruri prin casă până obține ce vrea (izbucnire furioasă). Dacă sunteți prea obosită sau nu aveți curaj să vă certați, veți ceda și veți pregăti cina.

O altă strategie similară cu cea a dictatorului este *strategia confruntării dictatorilor*. Este o abordare folosită de soții care se luptă pentru a deține controlul. În loc să vă opuneți invitației făcute de soțul dumneavoastră, cereți-i următoarele: *Spune-le părinților tăi că ai hotărât să petreci seara mergând la o plimbare cu bicicleta alături de familia ta.* Auzind asta, copiii aleargă să vă implore să mergeți cu bicicletele. Când soțul le spune: *Nu, vom lua masa împreună cu bunicii*, va începe cearta. Având copiii de partea dumneavoastră și spunându-i soțului că părinții lui sunt mai importanți pentru el decât propriii lui copii (judecată lipsită de respect), începeți amândoi să urlați (izbucnire furioasă). Cei mici o iau la fugă.

Strategia dictatorului și cea a confruntării dictatorilor nu reprezintă modalitatea corectă de rezolvare a conflictelor conjugale, și majoritatea cuplurilor care se ceartă știu asta. Nu numai că strategiile respective nu rezolvă neînțelegerile dintre ei, dar distrug și dragostea lor. Așadar, când partenerii descoperă că n-au făcut altceva decât să înrăutățească lucrurile, încearcă o altă abordare. Recurg la *strategia anarhiei*: *Dacă nu-ți face plăcere să iei cina cu părinții mei, atunci voi merge singur.* Iar dumneavoastră răspundeți: *Foarte bine! O să mergem cu bicicletele fără tine.* Nu este un acord, ci mai degrabă o alegere unilaterală prezentată partenerului în ultimul moment. Această strategie duce la înstrăinare și va distruge într-un final legătura emoțională dintre cei doi soți. În loc să fie iubiți, parteneri și cei mai buni prieteni, devin doar niște străini.

A cincea abordare pentru rezolvarea problemelor conjugale, *strategia democrației*, este singura care soluționează cu adevărat conflictele matrimoniale spre satisfacția ambilor soți. Ajută la descoperirea soluțiilor care întăresc legătura emoțională într-un cuplu și intensifică dragostea reciprocă. Folosind această strategie, deveniți parteneri egali în stabilirea modului de rezolvare în cazul oricărui conflict care s-ar putea ivi, respectând Politica Acordului în Cuplu (luând o decizie finală numai după ce amândoi consimțiți cu adevărat).

Această strategie a democrației începe cu primul dintre cei patru pași pentru o negociere de succes: vă asigurați reciproc că veți avea o discuție plăcută și sigură, fiind veseli și evitând pretențiile, judecățile lipsite de respect și ieșirile

nervoase. Dacă vreunul dintre dumneavoastră nu poate oferi aceste garanții, amânați discuția până când acest lucru este posibil.

Al doilea pas: prezentați-i partenerului ce anume doriți și aflați ce părere are despre îndeplinirea cererii respective. Îi spuneți că v-ar plăcea să vă invitați părinții la cină, dar încă nu le-ați comunicat acest lucru. Apoi întrebați-l ce părere are, oferindu-i ocazia să facă orice fel de obiecții, fără a-l contrazice într-un mod nerespectuos.

Cu cererea dumneavoastră pe masă și obiecțiile partenerului înțelese, sunteți gata pentru cel de-al treilea pas – găsirea soluțiilor. Obiectivul este să ajungeți la un acord în legătură cu venirea părinților dumneavoastră la cină. În ce condiții partenerul ar fi de acord cu acest lucru și care ar fi modalitățile prin care ați putea totuși să-i invitați pe părinți la cină fără a fi nevoiți să gătiți și să faceți curățenie după o zi obositoare de muncă?

În cele din urmă, sunteți pregătit pentru al patrulea pas. Ajungeți la o înțelegere sau continuați să căutați soluții. Dacă nu ajungeți la o înțelegere în timp util, nu-i mai invitați pe părinții dumneavoastră la cină. Într-un final, însă, ați putea decide să vă invitați și părinții la o plimbare cu bicicleta în locul unei cine împreună. Ați putea crea un precedent pentru invitațiile viitoare, dacă veți fi amândoi de acord.

Exemplul pe care l-am folosit aici, legat de invitația la cină adresată părinților, este un conflict care se rezolvă relativ ușor, printr-un acord. Presupunem, firește, că părinții dumneavoastră sunt o prezență încântătoare. Dar ce se întâmplă atunci când partenerul nu dorește sub nici o formă să fie în

preajma părinților dumneavoastră? Poate că aceștia sunt lipsiți de respect sau de-a dreptul cruzi cu partenerul. Dacă unul dintre soți se simte obligat să petreacă timp în compania părinților antipatici ai partenerului, riscați ca resursele de iubire să scadă de fiecare dată când se va gândi la socrii săi.

Dacă respectați PAC încă de la începutul căsniciei, acest lucru nu se va întâmpla. Nici unul dintre soți nu este obligat să petreacă timp în compania unor oameni care îl fac să se simtă nefericit din cauza unei condiții implicite (nu faceți nimic până nu ajungeți la un acord). Nu vă puteți constrânge părinții să vă trateze soția cu respect, însă nu sunteți obligat să vă petreceți timpul alături de ei. Dacă rezolvați acest conflict așa cum se cuvine, părinții dumneavoastră vor realiza că nu vă vor mai vedea prea des până nu-și schimbă comportamentul.

Politica Acordului în Cuplu ajută la formarea și construirea unor relații cu prietenii și rudele, astfel încât să-i mulțumească pe ambii parteneri. Dacă aceștia nu se comportă respectuos, cu atenție, iar compania lor nu vă face plăcere, n-ar trebui să facă parte din viața dumneavoastră.

Bărbații și femeile interpretează diferit relațiile cu prietenii și rudele

Să nu fiți surprins dacă aveți perspective diferite de partenerul dumneavoastră atunci când vine vorba despre prieteni și rude. Când apare un conflict, veți observa că nu sunteți întotdeauna de acord cu modalitatea de rezolvare, deoarece vedeți situația diferit.

Vă amintiți ce am spus mai devreme despre corpul calos, fasciculul de fibre nervoase care unește cele două emisfere ale creierului? În creierul unei femei este mult mai dens, ceea ce înseamnă că există mai multe fibre. Creierele lor sunt mult mai interconectate. Din punct de vedere funcțional, asta înseamnă că femeile au capacitatea de a lua în considerare mai multe informații înainte de a lua o hotărâre. Probabil o soție dorește să aibă mai mult timp liber pe care să-l petreacă cu copiii ei, fiind în același timp preocupată ca fiecare membru al familiei să facă zilnic destulă mișcare. Astfel că plimbarea cu bicicleta după cină este activitatea perfectă. Soțul ei, care discutase în aceeași zi cu părinții lui, nu putea să înțeleagă de ce o simplă invitație la cină ar reprezenta o problemă. Pentru el era foarte simplu, îi invita pe părinții lui la o masă care era oricum programată.

Acest exemplu îmi aduce aminte de Joyce și de mine. Înainte de a ne căsători, mă întâlneam cu amicii mei oricând aveam chef. Mergeam la ei acasă, iar ei veneau la mine în vizită fără vreo invitație formală. Ușa mea era întotdeauna deschisă pentru prieteni și viceversa. Consider că eram deosebit de atent în perioada în care o curtam pe Joyce, deoarece o anunțam mereu cu o oră înainte de a ieși seara în oraș.

Așadar, imaginați-vă cât de surprins am fost după ce m-am căsătorit când am aflat că Joyce nu dorește ca prietenii mei să-și facă apariția neinvitați. De fapt, nici măcar nu voia să-i invit înainte să-și dea ea acordul. Pentru mine, vizita unui amic însemna doar distracție. Dacă doream intimitate, pur și simplu nu deschideam ușa. Pentru Joyce, însă, chiar și vizita prietenilor ei era o adevărată bătaie de

cap. Trebuia să facă curățenie în casă, să pregătească ceva de mâncare și să aleagă jocurile pe care urmau să le joace în seara respectivă. Pentru mine, lucrurile astea nu contau.

La baza conflictului dintre noi stăteau diferențele existente la nivel cerebral. Ea își imagina cum va decurge întreaga seară, eu nu îmi băteam capul cu asta.

De multe ori se întâmplă să avem un conflict similar când planificăm o călătorie. Joyce calculează sistematic fiecare zi în care vom fi plecați și planifică cu precizie cum se va îmbrăca în fiecare zi, adăugând câteva opțiuni suplimentare, pentru orice eventualitate. În schimb, mie-mi place să arunc câteva haine în valiză cu o oră înainte să plecăm. Joyce face planuri pentru viitor, eu mă las purtat de val.

În funcție de perspectiva dumneavoastră și dacă sunteți bărbat sau femeie, când vine vorba să invitați prieteni la dumneavoastră acasă veți aprecia fie abordarea lui Joyce, fie abordarea mea. Fiecare dintre ele are avantaje și dezavantaje. Noi am rezolvat conflictul formând un grup nou de prieteni. Burlacii impulsivi, amicii mei dinainte de căsnicie, au fost înlocuiți de cupluri care ne plăceau amândurora și cu care aveam mai multe lucruri în comun. Și cum se întâmplă și în cazul altor cupluri, nu ne trezeam pur și simplu cu ei la ușă – așteptau invitația noastră. Iar eu nu apăream la ușa lor fără să fiu invitat. Am învățat să planific mai atent serile petrecute împreună cu amicii noștri, iar Joyce a făcut unele schimbări pe care le considera necesare.

Probabil veți spune că eu am renunțat la stilul meu, iar Joyce a fost nevoită să se obișnuiască cu un mod de organizare mai haotic. Dar nu s-a întâmplat așa ceva. Amândoi

ne simțim bine alături de noii noștri prieteni și ne bucurăm deopotrivă de timpul petrecut împreună. Am petrecut mai multe seri alături de cuplurile cu care ne-am împrietenit decât o făcusem înainte cu amicii mei burlaci. Și am muncit cot la cot cu Joyce de fiecare dată când am avut oaspeți. Am devenit parteneri în alegerea prietenilor noștri și în modul de organizare a serilor petrecute împreună. S-a dovedit a fi o soluție mult mai înțeleaptă decât oricare dintre ideile considerate adecvate de fiecare dintre noi.

Merită să fii pregătit

Deoarece multe dintre deciziile legate de părinți sau prieteni trebuie luate imediat, partenerii ar trebui să discute înainte ca aceste chestiuni să apară. De pildă, dacă părinții dumneavoastră sau ai partenerului au nevoie de ajutor, ce alegere ați face de comun acord? Nici unul dintre parteneri nu trebuie să se simtă obligat să încheie o înțelegere dacă acest lucru nu este de fapt spre binele lui. Așadar, acum este momentul să hotărâți ce fel de ajutor puteți oferi și cât ar trebui să continue sprijinul acordat.

Ce ați face dacă un prieten care vrea să se mute ar avea nevoie de ajutorul dumneavoastră? Sau dacă un amic v-ar invita pe amândoi la cină? Sau dacă un cunoscut l-ar invita la cină pe unul dintre dumneavoastră, dar nu și pe celălalt? Sau dacă prietenul cu pricina ar fi un fost iubit?

Credeți-mă pe cuvânt. Foștii iubiți trebuie eliminați complet din viețile dumneavoastră. Dar ce facem cu prietenii de sex opus? De fapt, cât de apropiate vreți să fie aceste

relații? Ani la rând am avertizat cuplurile că majoritatea idilelor pornesc de la prietenii nevinovate cu persoane de sex opus. Sunteți dispus să transformați o prietenie strânsă cu o persoană de sex opus într-o aventură? În majoritatea cazurilor, prieteniile cu persoane de sex opus sunt cele mai periculoase și vă pun partenerul într-o situație neplăcută. Nu veți avea acordul lui când veți încerca să vă întâlniți cu acești amici sau doar să comunicați ocazional prin intermediul social media, e-mailului sau mesajelor.

Politica Acordului în Cuplu vă obligă pe amândoi să negociați cât se poate de cinstit și vă menține concentrați asupra intereselor celuilalt chiar și atunci când refuzați opțiunile propuse de partener. Vă menține concentrat atunci când sunteți tentați să fiți egoist. Dacă respectați PAC, familia și prietenii nu vor interveni niciodată între dumneavoastră.

Faceți un obicei din a discuta cu partenerul dumneavoastră înainte de oferi un răspuns la o invitație. Când primiți o invitație, spuneți-le: „Revin cu un răspuns după ce discut și cu partenerul meu" Familia și prietenii dumneavoastră se vor obișnui cu ideea că luați deciziile împreună.

Nu lăsați prietenii și rudele să intervină între voi. Când conflictele suprapun interesele partenerului dumneavoastră cu cele ale rudelor și prietenilor, soțul sau soția trebuie să fie întotdeauna principala prioritate. Partenerul dumneavoastră este și rudă și cel mai bun prieten. Nimeni nu ar trebui să intervină între voi. Respectați Politica Acordului în Cuplu și cei patru pași ai negocierii de succes pentru a vă asigura că acest lucru nu se va întâmpla.

Luați în considerare următoarele:

1. Care sunt cele cinci strategii de rezolvare a conflictelor legate de prieteni și rude? De ce ar fi bine să evitați întotdeauna patru dintre ele și să deveniți experți în utilizarea celei de-a cincea?
2. Gândiți-vă la un conflict legat de prieteni și de rude. Dacă ați folosi prima strategie de rezolvare a conflictelor, pe care am descris-o în acest capitol, cum ați încerca să-l soluționați? Dacă ați utiliza a doua strategie, cum ați proceda? Dar în cazul strategiilor trei sau patru? De ce toate aceste patru strategii de rezolvare a problemelor conjugale scad dragostea dintre parteneri?
3. Folosiți cea de-a cincea abordare recomandată pentru a rezolva conflictul despre care am discutat la întrebarea 2. Nu uitați să folosiți un carnețel pentru a vă organiza discuția (ca exemplu consultați Anexa A).
4. Încercați să anticipați unele dintre conflictele pe care le-ați putea avea cu familia și prietenii dumneavoastră. Dacă părinții dumneavoastră sau cei ai partenerului ar avea nevoie de ajutor, ce tip de sprijin le-ați putea oferi, în urma unui acord? Unde veți petrece Crăciunul? Ce ați face dacă un prieten care intenționează să se mute are nevoie de ajutorul dumneavoastră? Sau dacă un amic v-ar invita pe amândoi la cină? Sau poate un cunoscut l-ar invita la cină doar pe unul dintre dumneavoastră? Sau dacă prietenul cu pricina ar fi un fost iubit? Gândiți-vă la alte situații legate de familie și prieteni care ar putea duce la conflicte pe viitor. Cum veți gestiona aceste situații astfel încât să ajungeți la o înțelegere?

9

Conflicte legate de carieră și de gestionarea timpului

Tot ceea ce faceți pe tot parcursul zilei vă influențează dragostea. Acesta-i motivul pentru care e atât de important să decideți ce veți face înainte de a acționa. Iar acea decizie trebuie luată în urma unui acord, dacă doriți să vă sporiți iubirea.

Dar cum ați putea ajunge la o înțelegere în ceea ce privește programul zilnic, dacă v-ați înrolat în armată și tocmai ați fost trimis într-un stagiu militar de un an? Sau dacă sunteți de gardă la spitalul de urgență? Sau dacă lucrați pentru o companie aeriană și trebuie să călătoriți? De obicei, atunci când vine vorba de programarea timpului dumneavoastră, cariera are prioritate în fața Politicii Acordului în Cuplu.

În general, conflictele conjugale legate de carieră au mai mult de-a face cu modul în care munca domină programul zilnic decât cu celelalte aspecte. Unele cariere sunt atât de flexibile în privința programului, încât interesele unei căsnicii pot fi satisfăcute cu ușurință. Însă sunt și cariere dăunătoare pentru căsnicii, din cauza timpului liber limitat.

Acest lucru este valabil mai ales atunci când o carieră separă un cuplu sau când nu le lasă celor doi îndeajuns de mult timp liber pentru a-și satisface nevoile emoționale.

Dacă partenerul este nemulțumit de ceea ce presupune cariera dumneavoastră, iubirea lui va scădea de fiecare dată când veți merge la muncă. Poate considerați că atunci când vine vorba de activitatea profesională, nu prea aveți de ales, iar partenerul dumneavoastră trebuie să învețe să se adapteze cerințelor pe care le presupune cariera pe care o urmați. Va fi nemulțumit o perioadă, iar după aceea se va detașa emoțional de dumneavoastră, în așa fel încât efectele acestei cariere să nu îl rănească prea mult. Cu alte cuvinte, partenerul va înceta să vă iubească.

Ascultați-mă pe mine, un expert când vine vorba despre schimbarea oamenilor: *este mult mai ușor să schimbi un comportament decât să schimbi o reacție emoțională la un comportament.* Dacă îi spuneți partenerului să nu simtă într-un anumit fel atunci când faceți un lucru, greșiți teribil, deoarece este foarte puțin probabil ca reacțiile partenerului să se schimbe. Pe de altă parte, dacă vă schimbați comportamentul pentru a crea în schimb o reacție pozitivă a partenerului dumneavoastră, reacția respectivă va dura atât timp cât veți continua să vă comportați la fel.

Dacă programul de lucru sau cerințele profesionale vă fac partenerul nefericit, schimbați-le. Și, dacă este nevoie, încercați o carieră nouă care să vă ofere suficientă flexibilitate pentru a avea o căsnicie fericită și durabilă.

Când le prezint cuplurilor această idee de schimbare, mulți dintre ei consideră că nu sunt realist. Cu toate acestea,

dacă luați în considerare istoricul activității profesionale, cei mai mulți oameni își schimbă de câteva ori cariera de-a lungul vieții. Într-un fel sau altul, veți avea probabil cel puțin o carieră nouă în decursul vieții. Sunteți dispus să vă schimbați cariera din respect pentru partener sau veți lăsa o parte dintre factorii care apar întâmplător în viață să facă aceste schimbări în locul dumneavoastră?

Cariera ar trebui să vă susțină partenerul și familia, nu invers. Scopul principal este să vă ofere un stil de viață satisfăcător. Dar dacă tocmai cariera face ca dragostea dintre voi să dispară? În acest caz, activitatea profesională nu își mai îndeplinește scopul. În loc să creeze un stil de viață confortabil, aduce numai nefericire, cel puțin pentru partenerul dumneavoastră.

Unii au încercat să demonstreze că alegerea lor profesională este o decizie personală. Întrucât vor face asta în majoritatea timpului, prima dată ar trebui să ia în considerare dacă le place sau nu ceea ce fac. În general, cei care folosesc acest argument se tem că partenerul lor îi va obliga să aleagă o carieră pe care nu și-o doresc cu adevărat.

Însă Politica Acordului în Cuplu rezolvă această problemă. Ambii trebuie să fie de acord în privința deciziei finale. Vă îndrumă către o carieră satisfăcătoare, deoarece aceasta este una dintre condițiile pe care trebuie să le îndeplinească.

Dacă respectați condițiile PAC, după ce negocierea se încheie, veți avea o carieră la fel de satisfăcătoare precum cea pe care o aveți acum, dacă nu și mai mult. Iar partenerul va fi la fel de mulțumit ca dumneavoastră.

Programul de lucru vă afectează relația?

Programul pe care îl aveți, în special cel de lucru, îl interesează pe partenerul dumneavoastră? Vă displace oricare dintre încercările partenerului de a face o schimbare în cazul unor întâlniri sau călătorii de afaceri pe care le consideră nepotrivite?

Dacă nu considerați că programul ar trebui să-l privească pe partenerul dumneavoastră, atunci dragostea dintre voi nu mai are nici o speranță. Când luați decizii legate de programul dumneavoastră trecând peste obiecțiile partenerului, dovediți că vă pasă mai mult de slujbă decât de viața conjugală.

Am întâlnit de multe ori cazuri legate de certurile privind obiecțiile nerezonabile ale partenerului. „Dacă aș face ce dorește soția mea, am pierde totul. Nu înțelege cât de mult trebuie să mă dedic pentru a întreține familia". Într-adevăr, este nevoie de devotament, dar pentru întreținerea familiei sau a slujbei în sine?

A devenit oare programul dumneavoastră de lucru o prioritate mai mare decât grija pe care i-o purtați partenerului? Există o modalitate simplă de a afla răspunsul. Întrebați-vă partenerul ce părere are despre programul dumneavoastră. Dacă este nemulțumit de orice ați planificat, ați fi dispus să schimbați acel plan în funcție de sentimentele partenerului? Dacă răspunsul este negativ, programul de lucru este mai important decât soțul/soția. Nu munciți pentru a vă face partenerul fericit, deoarece modalitatea prin care alegeți să

faceți asta nu duce la îndeplinirea acestui obiectiv. Împlinirea profesională se produce în detrimentul partenerului.

Cum să creați un program satisfăcător pentru ambele părți

Dacă doriți să aveți un program care vă ajută să sporiți iubirea în loc să o diminueze, trebuie să negociați împreună o cale de mijloc. Vă sugerez ca în fiecare după-amiază de duminică să discutați programul fiecăruia pentru săptămâna ce urmează. Timpul petrecut pentru orice fel de activitate, inclusiv cea legată de slujbă, trebuie stabilit dinainte de comun acord. Orice planificare pentru întreaga săptămână trebuie aprobată de ambii parteneri înainte de a fi pusă în aplicare. Petreceți fiecare oră, literalmente, făcând ceea ce ați convenit. Dacă, în timpul săptămânii, unul dintre soți solicită o modificare în program, ambii parteneri trebuie să cadă de acord înainte de a o pune în practică.

Prima dată când veți încerca să finalizați această sarcină nu va fi simplu. Poate ați devenit atât de obișnuit să vă organizați singur programul, încât la început negocierea va fi destul de dificilă. Așadar, vă sugerez să dedicați mai mult timp primei ședințe de negociere.

Una dintre regulile mele de bază pentru cupluri este să programeze cel puțin 15 ore în fiecare săptămână pentru satisfacerea reciprocă a nevoilor intime și emoționale. În tot acest timp trebuie să fiți afectuoși, să discutați, să vă bucurați împreună de activități relaxante și să faceți dragoste (a se vedea *Nevoile lui, nevoile ei*). Așadar, asigurați-vă

că programul dumneavoastră cuprinde timpul necesar pentru a vă acorda atenție deplină. Nu lăsați să treacă nici măcar o săptămână fără să vă acordați atenția necesară pentru a vă spori cât mai mult sentimentele de iubire.

O altă prioritate esențială este timpul pe care-l petreceți ca o familie. Eu îl numesc timpul prețios petrecut alături de familie și, dacă nu este programat dinainte, nu o să se întâmple. Alte activități mai puțin importante îl vor face să dispară din viața dumneavoastră.

Am discutat cu mai multe persoane care sunt la un pas de moarte și nici una dintre ele nu mi-a spus vreodată că ar regreta că nu a petrecut mai mult timp la muncă. Dacă oamenii regretă ceva mai târziu în viață, este faptul că n-au petrecut mai mult timp împreună cu familia.

Pe măsură ce planificați săptămâna ce urmează, veți descoperi că nu veți avea timp pentru tot ce vă propuneți. Dar dacă programați totul dinainte și respectați orarul propus, veți realiza ce este cel mai important pentru amândoi.

Bărbații și femeile interpretează diferit responsabilitățile profesionale și gestionarea timpului

În general, soțiile vor ca partenerii lor să petreacă mai mult timp împreună, alături de ele și de cei mici. Detestă carierele care îi separă. Instinctiv, femeile simt importanța unui tată ca parte integrantă din familie. De asemenea, par să înțeleagă că timpul petrecut împreună este esențial pentru legătura emoțională. De obicei, soția este prima care știe când o relație conjugală este în pericol.

În schimb, se întâmplă adesea ca un soț să nu observe felul în care programul lui afectează calitatea căsniciei. Orarul lui nu este încărcat doar de cerințele profesionale, ci și de activitățile personale recreaționale, de hobby-uri, de internet, de programe de fitness și de o grămadă de alte interese care îi răpesc timpul și atenția de la familie.

La început, soția face un efort intens pentru a stabili un program care să-i aducă împreună. Dar când devine evident că soțul ei dorește să-și vadă singur de drum, renunță și își urmează propriile-i interese în lipsa lui. Nu durează mult, însă, până când descoperă că viețile lor independente duc către un dezastru conjugal. Este conștientă că se îndepărtează unul de celălalt.

Acum câțiva ani, am consiliat un cuplu care era în pragul divorțului. Soția spunea că nu mai poate trăi alături de un soț care își petrece weekendurile jucând golf și nu e niciodată dispus să o includă în activitățile lui recreaționale. L-am încurajat să găsească o altă activitate de care să se bucure alături de ea, dar refuza categoric să-și modifice rutina partidelor sale de golf. Ulterior, însă, s-a rănit la spate și vreme de un an nu a mai putut juca golf. În tot acest timp, a descoperit noi activități pe care le putea împărtăși cu soția sa. Astăzi, cei doi au o căsnicie fericită – fără golf.

Partenerii pot trăi fericiți, fără ca activitățile și carierele lor să le distrugă căsnicia. De ce să așteptați ca evenimentele neprevăzute să o facă în locul dumneavoastră, când puteți să luați decizia chiar acum?

Mi-am planificat cariera gândindu-mă mereu la soția mea. Joyce nu era sigură în privința primelor două opțiuni de

carieră alese de mine, deoarece avea impresia că ne vor afecta timpul petrecut împreună. În cele din urmă, însă, am consimțit asupra unei profesii care mi-a conferit flexibilitatea necesară pentru a fi o parte integrantă din viața ei: psihologia.

N-ar fi avut nici un sens să-mi încep dezvoltarea profesională fără acordul ei. În definitiv, cariera mea urma să fie un efort comun cu recompense pentru ambele părți. Fără sprijinul ei, cariera n-ar fi servit scopurilor noastre comune în viață. Încurajările ei au făcut ca alegerea mea să fie deosebit de satisfăcătoare și, fără îndoială, au stat într-o mare măsură la baza succesului meu.

În același timp, Joyce a făcut alegerile profesionale cu același respect față de interesele mele. Așadar, de-a lungul vieții noastre împreună, ne-am sprijinit carierele profesionale în egală măsură. Consider că activitatea ei de cântăreață de gospel și producător/moderator radio este un efort pe care l-am făcut în comun. Niciodată n-am avut resentimente pentru timpul petrecut urmându-și cariera, deoarece este dispusă să îmbine interesele mele cu programul ei și activitățile care țin de carieră.

Întrucât suntem doi oameni ambițioși, carierele noastre ne-ar fi putut distruge căsnicia. Ne-ar fi putut îndrepta în direcții diferite. În schimb, carierele ne-au consolidat relația, deoarece fiecare dintre noi îl consideră pe celălalt mai important decât slujba. Rezultatul este dragostea profundă pentru celălalt.

Nu vă risipiți dragostea neglijându-vă reciproc. Stabiliți ca în fiecare după-amiază de duminică să purtați o discuție pentru a trece în revistă planurile pentru săptămâna ce

urmează. Utilizați Politica Acordului în Cuplu și cei patru pași pentru o negociere de succes și încercați să rezolvați orice conflict ați avea pe măsură ce vă coordonați programele. De asemenea, nu uitați să includeți cel puțin 15 ore în care să aveți parte de atenția deplină a celuilalt, satisfăcându-vă astfel reciproc nevoile emoționale pentru afecțiune, împlinire sexuală, conversație intimă și recreere. În plus, găsiți timpul necesar pentru familie. Influența dumneavoastră asupra copiilor este mai mare atunci când vă faceți timp pentru ei.

Fiecare dintre dumneavoastră aduce o perspectivă valoroasă fiecărei decizii pe care o veți lua în viață. Dar când vine vorba despre gestionarea timpului, tind să cred că punctul de vedere al soției este deosebit de important, deoarece înțelege valoarea timpului petrecut împreună într-o căsnicie. De obicei, femeile au un simț foarte dezvoltat în legătură cu ce anume este necesar pentru ca o relație să funcționeze, iar lucrul pe care și-l doresc cel mai mult este atenția deplină a soților lor.

Carierele pe care le alegeți amândoi și modul în care vă programați timpul trebuie realizate întotdeauna în funcție de partenerul de lângă dumneavoastră. Transformați-vă cariera și programul în făuritori ai iubirii, nu în distrugători ai acestuia

Luați în considerare următoarele:

1. Ați avut vreodată pretenții, ați dat dovadă de lipsă de respect sau v-ați înfuriat când ați discutat despre

responsabilitățile profesionale sau despre gestionarea timpului cu partenerul dumneavoastră? Ați recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?

2. În loc să vă certați în privința responsabilităților profesionale sau a gestionării timpului, faceți pur și simplu ceea ce credeți că e corect și sperați că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este în cele din urmă rezultatul când așteptați ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord?
3. Când a devenit o cerință profesională sau un program de muncă un element distructiv al iubirii? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii în legătură cu cariera sau cu programul de lucru fără a ține seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteți dispus să renunțați la acel drept și să respectați PAC în numele iubirii pe care v-o purtați unul altuia?
4. Cariera nu reprezintă unicul obstacol în calea acordului legat de programele dumneavoastră. Nu cumva activitățile recreaționale, hobby-urile, internetul, antrenamentele de fitness sau alte interese vă împiedică să aveți timp liber pentru dumneavoastră? Fiecare dintre ele trebuie fie să existe în urma unui acord, fie eliminate din stilul dumneavoastră de viață.

10

Conflicte legate de managementul financiar

Conflictele financiare pot continua la nesfârșit într-o căsnicie, dacă nu stabiliți niște instrucțiuni elementare, iar asta înseamnă un buget care este esențial și ar trebui să existe în fiecare familie. Astfel, înainte de a ne încurca printre aspectele problemelor financiare specifice, să facem un pas înapoi, pentru a vedea unde anume este problema. Vă recomand din tot sufletul să vă creați un buget înainte de a vă confrunta cu o mulțime de chestiuni financiare individuale.

Însă nu vreau să creați orice fel de buget. Doresc să creați unul după Politica Acordului în Cuplu. Când îl veți finaliza, veți realiza cât de mult ați progresat în direcția rezolvării unuia dintre cele mai răspândite tipuri de conflicte într-o căsnicie – conflictul financiar. Un buget vă ajută să anticipați câștigurile și cum plănuiți să cheltuiți suma respectivă. Când ajungeți la un acord în privința planului și apoi îl respectați, vor apărea foarte puține conflicte financiare individuale, deoarece le-ați lămurit din timp.

Așadar, primul pas pentru a învăța cum să rezolvați conflictele legate de managementul financiar este să creați

un buget asupra căruia să cădeți de comun acord. Dacă n-ați mai creat niciodată un buget în mod oficial, pentru a determina cum să cheltuiți veniturile dumneavoastră, ar trebui să porniți de la un formular pentru bugetul gospodăresc. Acesta ar trebui să cuprindă cel puțin 70 de categorii de venituri și cheltuieli gospodărești.

Dacă doriți, puteți descărca gratuit formularul pentru buget elaborat de mine. Se găsește la secțiunea chestionare pe site-ul marriagebuilders.com, cu denumirea „Financial Support Inventory: Needs and Wants Budget" După cum veți vedea, însă, nu vă va ajuta doar să creați un buget, ci va răspunde tuturor solicitărilor de ordin financiar.

Analiza detaliată a bugetului

Un buget are două părți esențiale: secțiunea veniturilor și secțiunea cheltuielilor. De obicei, secțiunea de venituri este partea cea mai simplă și veți cădea mai repede de acord, mai ales dacă este o sumă fixă. Dar dacă veniturile se modifică de la o lună la alta, poate apărea un conflict legat de estimarea sumelor care vă vor intra în casă. Vă sugerez să utilizați o estimare cu o valoare scăzută și un plan de rezervă al modului în care veți cheltui banii câștigați pornind de la suma respectivă. În acest mod, sunteți asigurat dacă veniturile dumneavoastră nu sunt atât de mari pe cât ați sperat și veți avea un plan pentru modul în care veți cheltui orice sumă suplimentară. Includeți toate veniturile înainte de reținerea impozitelor și apoi treceți aceste impozite la cheltuieli.

După aceea urmează partea dificilă. Cum trebuie cheltuit acest venit? Dacă sunteți ca majoritatea cuplurilor, nu câștigați atât de mulți bani pe cât v-ar plăcea să cheltuiți și fiecare dintre dumneavoastră va avea priorități diferite.

Așadar, eu recomand ca fiecare să completeze propriul buget pentru a conștientiza conflictele existente (de exemplu, unul ar vrea să cheltuiască o mie de dolari pentru cadourile de Crăciun, iar celălalt simte că două sute de dolari ar trebui să fie suficienți). Bugetele trebuie să se echilibreze, astfel că bugetele inițiale nu permit cheltuieli mai mari decât sumele câștigate. De asemenea, trebuie să includă obligațiile actuale. Ce înseamnă costuri esențiale și costuri opționale? Cheltuielile făcute o dată pe an, cum ar fi plata asigurărilor și cadourile de Crăciun, trebuie alocate în fiecare lună pentru ca fondurile necesare să fie strânse până când veți avea nevoie de ele.

După ce obțineți cele două bugete și le puteți compara, sunteți pregătiți să discutați orice tip de conflict. Cum le veți rezolva?

Mai întâi, amintiți-vă că discuția trebuie să fie plăcută și sigură dacă doriți să ajungeți la un acord. De asemenea, nu uitați că poziția implicită a Politicii Acordului în Cuplu este să nu acționați în nici un fel. Dacă nu puteți ajunge la un acord, banii pentru categoria respectivă trebuie să rămână în contul curent, cu excepția situațiilor în care puteți ajunge la un acord temporar pe care amândoi îl acceptați cu entuziasm.

În al doilea rând, într-un mod respectuos, aflați care sunt părerile fiecăruia despre subiect pentru a înțelege ce tip de

soluție ar funcționa pentru fiecare dintre dumneavoastră. Desigur, există persoane care, pur și simplu, nu vor să cheltuiască nici un ban – sunt zgârcite. Condiția implicită, să nu faceți nimic, este exact ceea ce-și doresc. Mă voi ocupa de această problemă în Capitolul 16. Dar majoritatea cuplurilor încearcă să ajungă la un numitor comun atunci când își respectă reciproc punctele de vedere.

Al treilea pas este căutarea ideilor – gândiți-vă la soluții care vă vor face pe amândoi fericiți. Dacă aveți un răspuns imediat, reflectați o zi sau două, apoi reveniți asupra problemei. Veți fi uimiți de rezultatele obținute.

În cele din urmă, faceți al patrulea pas găsind o soluție asupra căreia să cădeți amândoi de comun acord. Vreau să vă reamintesc de ce doresc să ajungeți la înțelegeri de comun acord, nu la înțelegeri ezitante. Acordurile de comun acord creează un stil de viață care sporește sentimentele de iubire, în vreme ce înțelegerile reticente fac exact opusul, cel puțin atâta vreme cât partenerul dumneavoastră este reticent. Dacă vreți să rămâneți îndrăgostiți, nu vă mulțumiți cu înțelegeri reticente.

Veți descoperi că acordul în privința bugetului dumneavoastră va stabili un standard pentru deciziile financiare din viitor. În vreme ce înțelegerile reticente trebuie renegociate de fiecare dată când apare un conflict, un acord elimină de obicei orice discuții suplimentare. Veți ști exact ce aveți de făcut când va apărea o problemă. Poate că acordurile entuziaste necesită mai mult timp decât înțelegerile, însă duc în ansamblu la mult mai puține negocieri. Pe măsură ce abilitățile dumneavoastră de negociere se îmbunătățesc,

veți putea rezolva majoritatea noilor conflicte financiare de îndată ce apar.

Bărbații și femeile interpretează diferit scopul managementului financiar

Când unul dintre parteneri ia decizii financiare fără să ia în considerare și punctul celuilalt de vedere, sentimentele de iubire dispar. Atât de simplu este! Dar când deciziile financiare sunt luate împreună, planul adoptat este mai bine gândit și consolidează în același timp sentimentele de iubire.

Așadar, dacă doriți să dați dovadă de înțelepciune și să vă intensificați iubirea, trebuie să stabiliți un buget care ia în considerare interesele și sentimentele amândurora. Fiecare element din buget trebuie să fie acceptat de comun acord, iar ambii parteneri ar trebui să respecte ce au convenit, cu excepția cazurilor în care doresc să redeschidă negocierea bugetară.

Însă alcătuind bugetul respectiv veți descoperi probabil că prioritățile dumneavoastră sunt diferite. În general, femeile vor ca resursele lor financiare limitate să fie cheltuite pe siguranță, în vreme ce bărbații doresc să îi aloce distracției. Poate soția vrea să cheltuiască mai mult decât soțul ei pe susținerea și grija familiei, în vreme ce soțul dorește să aloce mai mulți bani pentru activitățile recreaționale.

Deoarece foarte puțini dintre noi au resursele necesare pentru a cumpăra tot ce ne-am dori, vine un moment când în viața fiecărui cuplu trebuie stabilite niște priorități. Iar într-un cuplu scopurile financiare contradictorii pot

transforma acordul asupra fiecărui element din buget într-o procedură foarte dificilă.

Dacă vă confruntați cu un conflict asupra planificării veniturilor, plecați de la ipoteza că există un adevăr în ambele perspective. Soția, care dorește bugetul pentru siguranța familiei, apără un principiu foarte important. Dar la fel o face și soțul care vrea ca bugetul să acopere cheltuielile recreaționale. Nu este o chestiune de alegere. Ar trebui să doriți să găsiți modalitatea prin care ambele dorințe pot fi îndeplinite.

Și dacă ea are o nevoie emoțională privind sprijinul financiar?

După cum am menționat mai devreme, sunteți bine-veniți să descărcați formularul nostru gratuit, bugetul de nevoi și de dorințe. Imediat ce-l veți vedea, veți observa că sugerează o abordare diferită de cea pe care tocmai am descris-o, cea care nu face altceva decât să vă îndrume pentru a ajunge la un acord echitabil asupra bugetului. Bugetul de nevoi și dorințe face mai mult decât atât. Este gândit pentru a satisface nevoia unei soții privind sprijinul financiar.

Decizia de a ajunge la un simplu acord asupra unui buget echitabil sau la o înțelegere care să satisfacă nevoia femeii privind sprijinul financiar (un buget la fel de echitabil) va depinde de cât de important este sprijinul respectiv în rândul nevoilor ei emoționale. Acest lucru poate fi determinat prin completarea chestionarului nevoilor emoționale care se găsește în Anexa B și, de asemenea, în secțiunea de chestionare de pe site-ul marriagebuilders.com.

Dacă descoperiți că soția are nevoie de sprijin financiar, o încurajez să completeze prima variantă de buget, pe care o numesc *bugetul de nevoi*. Numai venitul soțului trebuie inclus în acea primă ciornă. Vă fac această recomandare dintr-un motiv extrem de important. Dacă o femeie are o nevoie emoțională privind sprijinul financiar, atunci când soțul își ajută familia din punct de vedere material, sporesc și sentimentele ei de iubire. Prin completarea primei schițe de buget luând în calcul doar venitul lui, femeia are posibilitatea să exprime întocmai modul în care și-ar dori ca nevoia pentru sprijin financiar să fie satisfăcută de partener. Când venitul soțului acoperă sumele trecute de soție în bugetul de nevoi, bărbatul răspunde astfel nevoii de sprijin financiar.

Când aude prima oară această recomandare, partenerul se gândește adeseori că soția sa va elabora întregul buget. Nu va mai rămâne nimic pentru nevoile lui. Ce s-a întâmplat cu Politica Acordului în Cuplu?

Însă, de-a lungul anilor în care am încurajat cuplurile să urmeze această procedură, n-am întâlnit o soție care să aibă cerințe bugetare nerezonabile sau fără să se gândească nici măcar o clipă la soțul ei. Iar acest lucru îi oferă lui destule oportunități să negocieze pentru ce i-ar plăcea să cumpere. Nu uitați că este vorba despre o schiță, nu despre bugetul final.

După ce soția completează bugetul de nevoi, ambii parteneri adaugă cheltuieli în următoarea schiță, *bugetul de dorințe*. Acestea, alături de alte lucruri pe care le-ar putea dori, sunt cheltuieli de care soțul simte că are nevoie, dar

care nu au fost cuprinse în prima schiță. Deoarece și-a exprimat deja nevoile, soția își adaugă dorințele în cea de-a doua schiță. De această dată, însă, includeți și venitul ei.

Acum urmează negocierea. Dacă sunteți la fel ca majoritatea cuplurilor, nevoile și dorințele amândurora vor depăși cu mult veniturile cumulate. Așadar, ar trebui să cădeți de acord asupra schiței finale, pe care o numesc *bugetul convenabil.*

Puneți accent în mod deosebit pe cheltuielile menționate de soție în prima schiță și asigurați-vă că venitul soțului le acoperă. Dacă acest lucru nu poate fi obținut printr-un acord, înseamnă că noul dumneavoastră buget nu satisface nevoile ei emoționale privind sprijinul financiar. De asemenea, înseamnă că ar trebui să vă îndreptați atenția asupra modului în care această nevoie poate fi îndeplinită pe viitor. În *Nevoile lui, nevoile ei* explic (în Capitolul 9 – Sprijinul financiar) cât de important este ca nevoia soției privind sprijinul financiar să fie satisfăcută și modul în care acest lucru poate fi obținut printr-un acord.

Dacă nevoia soției de sprijin financiar, așa cum este descrisă în *bugetul de nevoi,* este acoperită de venitul soțului, ceea ce mai rămâne de făcut în privința bugetului ține de adaptarea ambelor venituri rămase cu toate cheltuielile pe care partenerii ar dori să le adauge.

Este posibil ca elaborarea produsului final, *bugetul convenabil,* să dureze o vreme. Între timp, nu uitați condiția implicită a PAC: nu cheltuiți nimic până când nu ați ajuns la un acord. Dacă nu puteți ajunge la o înțelegere în câteva

săptămâni, apelați la un mediator care vă poate ajuta să vă gândiți la soluții alternative creative.

Voi mai face încă o observație folositoare. Faptul că ați stabilit un buget printr-o înțelegere nu înseamnă că veți fi întru totul de acord după ce va fi implementat. Politica Acordului în Cuplu se aplică pentru tot ce faceți, dar există posibilitatea ca ceea ce planificați să nu iasă cum v-ați așteptat. S-ar putea chiar ca rezultatul să nu vă mulțumească deloc. Așadar, când bugetul dumneavoastră este folosit, de fapt, ca un ghid pentru cheltuieli și descoperiți că nu funcționează așa cum ați fi sperat, folosiți noua experiență și reluați negocierea pentru a face modificările necesare.

Nu uitați, cheltuielile ar trebui să vă sporească sentimentele de iubire, iar dacă acest lucru nu se întâmplă, sunt necesare modificări.

Luați în considerare următoarele:

1. Creați un buget cu care sunteți amândoi de acord și pe care sunteți dispuși să-l respectați. Dacă soția și-a exprimat nevoia de sprijin financiar, utilizați tabelele „Financial Support Inventory: Needs and Wants Budget" din secțiunea cu chestionare care pot fi descărcate gratuit de pe site-ul marriagebuilders.com.
2. După ce ați creat bugetul, mai aveți conflicte cu partenerul în legătură cu gestionarea finanțelor? Descrieți neînțelegerile cât mai clar cu putință și dați dovadă de respect față de opiniile celuilalt. Apoi utilizați Politica Acordului

în Cuplu și cei patru pași ai negocierii de succes pentru a găsi o soluție care înglobează interesele ambilor parteneri.

3. Deciziile dumneavoastră financiare par să transforme banii într-o prioritate mai mare decât dragostea pe care v-o purtați? Cum reușește PAC să vă reamintească faptul că trebuie să faceți întotdeauna din celălalt o prioritate absolută?

Conflicte legate de copii

Am început această carte cu exemplul unui conflict conjugal tipic: Tony și Jodi nu puteau să cadă de acord cu privire la cel care urma să se trezească noaptea pentru a o liniști pe Emily când începea să plângă. Eșecul lor de a ajunge la un acord în cazul acestei probleme simple a avut un efect de domino care aproape i-a dus la divorț.

Dacă problemele nerezolvate legate de responsabilitățile zilnice ale îngrijirii copiilor pot duce la divorț, imaginați-vă ce pot face dintr-o căsnicie niște conflicte nesoluționate care țin de educația și disciplina copiilor. Majoritatea părinților știu că deciziile luate în privința dezvoltării morale și educaționale a copiilor au un efect mult mai profund asupra fericirii și succesului lor decât deciziile referitoare la cel care se trezește noaptea din somn pentru a-i liniști. Iar când părinții nu pot ajunge la un acord privind obiectivele și metodele educației copiilor, este de așteptat ca un cuplu să se despartă.

Dacă părinții nu văd la fel modul în care sunt crescuți copiii, cei mici devin experți în utilizarea strategiei *dezbină și cucerește*. Îi spuneți fiului dumneavoastră că nu poate ieși

la joacă cu amicii lui până când nu își face patul și curățenie în cameră. Apoi partenerul îi spune că de data asta poate să iasă din casă fără nici o grijă, dar va trebui să-și facă ordine în cameră în ziua următoare. Când un partener încearcă să preia controlul în creșterea copiilor, iar celălalt nu este de acord cu regulile lui, copiii învață foarte puține lucruri despre cum pot avea succes în viață. Lecțiile pe care părinții lor încearcă să-i învețe sunt considerate a fi la latitudinea fiecăruia, deoarece nici măcar părinții nu pot cădea de acord în privința lor. Astfel, pentru a primi sfaturi, cei mici se vor adresa amicilor lor, tot niște copii – o sursă de înțelepciune destul de slabă.

Deciziile unilaterale de creștere a copiilor produc mai mult decât confuzie în mintea celor mici și sunt în același timp neplăcute. Ați simțit vreodată că partenerul dumneavoastră nu v-a sprijinit în modul în care doriți să vă creșteți copiii? Este o nemulțumire foarte des întâlnită într-o căsnicie și reprezintă o scădere colosală a sentimentelor de iubire. Când părinții nu cad de acord în legătură cu ce are voie să facă un copil sau cum ar trebui pedepsit pentru că nu este ascultător, mai mult ca sigur decizia unilaterală a unuia dintre parteneri va duce la diminuarea sentimentelor de iubire din partea celuilalt. Cel care încearcă să-i protejeze pe cei mici simte adeseori mai acut decât ei durerea produsă de actul de disciplinare. Însă nici părintele care îi disciplinează nu se simte prea plăcut, ci abandonat și deloc apreciat.

De asemenea, nu este indicat să le îndepliniți dorințele copiilor fără un acord. Dacă unul dintre soți îi oferă ceva copilului fără a discuta înainte cu partenerul, cel din urmă

poate părea uneori părintele rău căruia nu-i pasă îndeajuns de mult de cel mic pentru a-i oferi ce are nevoie. Favorurile făcute unilateral de un părinte pot în anumite situații să provoace la fel de multe resentimente într-o căsnicie precum disciplina unilaterală. Este nedrept să vă caracterizați partenerul drept o persoană neiubitoare doar pentru că nu sunteți de acord cu el în privința modului de educare a copiilor.

Nu este indicat să vă răsplătiți sau pedepsiți copiii atunci când nu sunteți de acord cu partenerul dumneavoastră. Dacă partenerul nu sprijină metoda dumneavoastră de instruire, nici copiii nu vor învăța prea multe. Și când se va întâmpla asta, cu siguranță sentimentele de iubire ale partenerului vor scădea.

Partenerii cu familii recompuse se confruntă cu o provocare deosebit de dificilă

În adolescență, soția mea, Joyce, considera copiii extrem de deranjanți. Evita să facă pe dădaca. Așadar, când ne-am căsătorit, nu eram deloc sigur cum se va descurca cu copiii noștri sau dacă o să-și dorească vreodată copii.

Însă, când au venit pe lume, Joyce s-a dovedit a fi o mamă nemaipomenită. A fost extrem de răbdătoare cu propriii copii – și cu nepoții. Dar încă îi consideră enervanți pe copiii altora.

Aceasta face parte din problemele cu care se confruntă familiile recompuse, în care cel puțin unul dintre parteneri are un copil dintr-o relație anterioară. Este destul de greu

să-ți crești propriii copii, însă ai partenerului pot face această sarcină să pară imposibilă. Resentimentele care cresc incapacitatea unui cuplu de a cădea de acord în privința deciziilor ce țin de educația celor mici distrug majoritatea acestor căsnicii. Foarte puține supraviețuiesc.

În familiile recompuse, deciziile independente referitoare la educația copiilor au în general un efect mult mai mare asupra sentimentelor de iubire decât se întâmplă în familiile obișnuite (în care copiii sunt descendenții ambilor părinți), deoarece partenerii au un instinct natural de a-și proteja cu orice preț urmașii. Orice pedeapsă unilaterală venită din partea părintelui vitreg este de obicei întâmpinată cu multă furie de părintele natural.

Fiecare partener dintr-o familie recompusă tinde să pună pe primul loc interesele copiilor lui. De obicei, acest lucru se întâmplă în efortul de a compensa trauma pe care au experimentat-o cei mici la dispariția unuia dintre părinți sau în urma divorțului. Vinovăția pe care o simt părinții pentru că și-au privat copiii de avantajele unei familii unite îi face adesea să le ofere orice își doresc. Iar disciplina se duce pe apa Sâmbetei.

Mai există încă o problemă, atunci când ruptura familiei inițiale apare în urma unui divorț, și nu a unui deces – părinții despărțiți le-au oferit copiilor lor un exemplu negativ de comportament. În loc să-i învețe prin puterea exemplului cum să fie atenți cu ceilalți, unul sau ambii părinți s-au dovedit atât de nepăsători, încât dragostea lor a fost distrusă, punând astfel capăt și căsniciei. Prin urmare, copiii lor au învățat că fiecare e pe cont propriu.

Așadar, dacă faceți parte dintr-o familie recompusă și nu doriți ca cei mici să intervină în dragostea dintre voi și nu doriți să ajungeți la divorț, ar trebui să luați de comun acord toate deciziile privind educația copiilor. Toate acțiunile disciplinare și toate recompensele trebuie hotărâte înainte de a le implementa. Astfel, disciplina va fi luată în serios, nici unul dintre soți nu va deveni părintele rău și de data aceasta sentimentele de iubire vor crește.

Bărbații și femeile interpretează diferit obiectivele creșterii copiilor

Care este cel mai important obiectiv în creșterea copiilor, obediența sau conștientizarea faptului că sunt iubiți? Suntem cu toții de acord că ambele sunt importante, dar dacă ar trebui să luați o decizie prin care atingeți doar unul dintre scopuri, pe care l-ați alege?

În general, femeile își doresc ca cei mici să știe că sunt iubiți, mai mult decât să fie ascultători, iar bărbații își doresc exact opusul.

Îi învățați pe copii să se descurce singuri? Vreți ca cei mici să își câștige banii de buzunar sau îi oferiți fără nici o obligație din partea lor? Bărbații tind să pună accent pe muncă pentru a obține lucrurile de care avem nevoie, în vreme ce femeile își doresc ca nevoile lor să se îndeplinească într-un fel sau altul.

Deși aceste diferențe nu se aplică la toate cuplurile, reprezintă doar două dintre nenumăratele conflicte frecvente dintre bărbați și femei când vine vorba despre creșterea copiilor.

Cine are dreptate? Cine greșește? În majoritatea cazurilor, ambele obiective sunt corecte. Copiii trebuie să știe că sunt iubiți și, în același timp, trebuie să fie și ascultători. Cei mici trebuie să învețe să devină independenți, însă nevoile lor trebuie satisfăcute. Dar cum îndepliniți ambele obiective?

Care sunt obiectivele fiecăruia când vine vorba de creșterea copiilor? Care sunt prioritățile? Sunt diferite? Aceste deosebiri duc la conflicte atunci când vine vorba despre luarea deciziilor privind disciplinarea celor mici? Cu cât găsiți mai repede răspunsuri la aceste întrebări și le aplicați asupra modului de rezolvare a neînțelegerilor legate de educația copiilor, cu atât mai bine.

Perspectiva fiecăruia dintre dumneavoastră în creșterea copiilor este la fel de valoroasă. Când ajungeți la un acord asupra modului de educare, cei mici vor avea de câștigat de pe urma înțelepciunii dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă unul dintre parteneri ia o decizie unilaterală, copiii vor deveni frustrați și derutați. Când unul dintre soți disciplinează un copil fără sprijinul partenerului, copilul respectiv simte că unul dintre părinți pare să-l iubească mai mult decât celălalt. Iar când copilul este răsplătit doar de un singur părinte, el va primi un mesaj confuz. Ce a făcut a fost valoros din perspectiva unuia dintre părinți, dar nu și din perspectiva celuilalt. A făcut sau nu un lucru valoros? Copilul nu mai înțelege ce se întâmplă.

Când sunteți de acord, uniți și consecvenți, le oferiți celor mici un mesaj puternic, o lecție care, cu siguranță, îi va impresiona și îi va îndrepta pe drumul cel bun. Fără îndoială, copiii au de câștigat când ambii părinți sunt de acord în

privința educației lor. Acest lucru elimină confuzia creată de mesajele neclare și deciziile necugetate, emoționale și impulsive luate de unul dintre parteneri la mânie.

Dacă nu puteți ajunge la o înțelegere privind modul în care vă creșteți copiii, consecințele vor fi eșecul de a-i învăța pe cei mici lecții importante despre viață și pierderea iubirii. Așadar, sunt sigur că veți fi de acord cu mine că este extrem de important să deveniți pricepuți în rezolvarea unor astfel de conflicte într-un mod reciproc avantajos.

Cum să vă creșteți copiii prin acord

Începeți prin a înțelege clar care este obiectivul: să respectați Politica Acordului în Cuplu. Nu le spuneți celor mici ce trebuie să facă, nu îi pedepsiți, nu îi răsplătiți și nu îi învățați nimic până când nu ați ajuns la un acord. După ce ați stabilit o asemenea înțelegere, nu trebuie decât să o respectați. Nu este necesară o negociere ulterioară asupra chestiunii – totul este deja stabilit.

Așadar, un început bun ar fi să stabiliți care sunt aspectele asupra cărora sunteți de acord sau nu în ceea ce privește educația copiilor. Sunt sigur că vă amintiți câteva neînțelegeri repetate care pot fi trecute într-o listă intitulată „Conflicte" De asemenea, ar trebui să găsiți timpul necesar pentru a crea o listă intitulată „Fără conflicte" Acestea sunt deciziile pe care le-ați luat deja în legătură cu educația copiilor și asupra cărora ați căzut de acord. Pot fi luate într-un mod unilateral fără nici un fel de risc de neînțelegeri sau supărări. În timp, pe măsură ce vă amintiți

incidentele din trecut și apar noi provocări în efortul dumneavoastră de a vă instrui copiii, puteți face completări în ambele liste.

După ce o situație este pusă pe lista de conflicte, orice acțiune a oricăruia dintre parteneri trebuie să aștepte stabilirea unui acord. Cu alte cuvinte, nici unul dintre dumneavoastră nu poate să ia o decizie unilaterală în privința acelei chestiuni. Dacă nu puteți ajunge la o înțelegere legată de recompensele sau pedepsele legate de faptul că Johnny își face sau nu patul dimineața, nu puteți oferi nici un fel de răsplată și nici nu îl puteți pedepsi pentru a încuraja atingerea acelui obiectiv până când nu stabiliți o înțelegere.

După ce aveți o listă a conflictelor ce trebuie rezolvate, cu cât le abordați mai repede, cu atât mai bine.

Nu uitați că negocierea dumneavoastră trebuie să fie sigură și agreabilă. Nu ridicați nici un fel de pretenții, nu dați dovadă de lipsă de respect și nu vă înfuriați. Dacă unul dintre dumneavoastră devine emoțional, întrerupeți conversația până când reușiți să vă reveniți.

Descrieți clar conflictul. Folosiți un carnețel ce respectă formularul descris în Anexa A, în așa fel încât să înțelegeți amândoi despre ce este vorba. Apoi, într-un mod respectuos, aflați care sunt părerile fiecăruia pentru a înțelege ce tip de soluție ar funcționa pentru fiecare dintre dumneavoastră. Nu uitați că există o doză de înțelepciune în ambele perspective.

După ce ați avut ocazia să vă înțelegeți unul pe celălalt, sunteți gata să căutați idei – gândiți-vă la soluții care vă fac fericiți pe amândoi. Purtați carnețelul cu dumneavoastră

pentru a vă putea nota ideile. Oferiți-vă o șansă pentru a găsi niște idei creative.

Într-un final, încercați una dintre soluțiile care iau în considerare ambele perspective. Dacă funcționează cum trebuie, veți fi amândoi entuziasmați, iar conflictul dumneavoastră va fi rezolvat.

Luați în considerare următoarele:

1. Ați avut pretenții, ați dat dovadă de lipsă de respect sau v-ați înfuriat când ați discutat despre educația copiilor? Ați recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?
2. În loc să vă certați în privința modului în care trebuie să vă creșteți copiii, faceți cum doriți și sperați că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este cel mai probabil rezultat când vă așteptați ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord?
3. Când devine o decizie legată de creșterea copiilor ceva ce distruge iubirea? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii în legătură cu cei mici fără să țină seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteți dispus să renunțați la acel drept și să respectați PAC în numele iubirii pe care v-o purtați?
4. Creați două liste, una intitulată „Conflicte" și care descrie neînțelegerile cu care vă confruntați în privința educației copiilor, cealaltă numită „Fără conflicte" și care descrie chestiunile ce au fost rezolvate. Utilizați Politica

Acordului în Cuplu și cei patru pași pentru o negociere de succes și încercați să rezolvați fiecare conflict pe care l-ați enumerat. Țineți la îndemână carnețelul pe care vi-l recomand (vezi Anexa A) ca ghid pentru discuție. Nu uitați să utilizați abordarea „Încearcă-l, o să-ți placă" pentru remediul propus. Iar dacă testul respectiv nu duce la un acord, căutați în continuare idei.

12

Conflicte legate de sex

Legat de sex, Apostolul Pavel a scris: „Să nu vă lipsiți unul de altul, decât cu bună învoială pentru un timp" (1 Cor. 7:5). În vreme ce Politica Acordului în Cuplu pe care v-am recomandat-o vă cere să cădeți amândoi de acord înainte de a face sex, Apostolul Pavel spune că soții trebuie să facă dragoste, cu excepția cazurilor în care ambii hotărăsc să renunțe la sex. Ulterior, știind că este vorba de o problemă complicată, lasă cititorul să înțeleagă că vorbele lui reprezintă o sugestie, nicidecum o poruncă. Cititorii săi, mai ales femeile, oftează ușurați când află de existența acestei clauze de siguranță.

Înțeleg pe deplin dilema Apostolului Pavel. Știa că sexul este foarte important într-o căsnicie și soții trebuie încurajați să aibă o relație sexuală activă și satisfăcătoare. Dar să faci sex la cerere nu este tocmai în regulă.

Frecvența și satisfacerea activității sexuale într-o căsnicie reprezintă o problemă la fel de răspândită în zilele noastre precum acum 2000 de ani. Și așa cum se întâmplă cu majoritatea problemelor eterne, chestiunea este în mod cert complicată. Din perspectiva multor parteneri, majoritatea bărbați, n-ar trebui să se întâmple așa. Ce e așa

de complicat la o relație dintre un bărbat și o femeie care se bucură împreună de sex?

În momentul căsătoriei, majoritatea soților, bărbați și femei deopotrivă, consideră că o activitate sexuală constantă și satisfăcătoare este unul dintre beneficiile căsniciei. De obicei, însă, pe măsură ce trece timpul, bărbații descoperă că soțiile lor nu mai sunt chiar atât de interesate de sex ca ei. Și cu cât sunt căsătoriți de mai multă vreme, cu atât mai puțin interesate devin nevestele lor. Pe măsură ce activitatea sexuală devine din ce în ce mai rară, soții sunt din ce în ce mai frustrați și dezamăgiți. Ceea ce părea o chestiune ușoară devine acum una aproape imposibilă. Bărbații realizează că nu știu cum să-și convingă soțiile să redevină amantele nemaipomenite de odinioară, deoarece le lipsește abilitatea de negociere.

Dacă sunteți în aceeași situație și, pur și simplu, nu reușiți să discutați subiectul cu partenerul dumneavoastră sau oricum discuțiile nu duc nicăieri, vă voi arăta cum puteți aplica ceea ce învățați din această carte în cazul conflictelor legate de sex.

Puteți discuta cu calm și relaxare?

Activitatea sexuală este o nevoie atât de emoțională, încât poate fi destul de dificil să purtăm discuții cu calm și respect privitoare la aceasta. Pentru a ilustra frustrarea soțului generată de reticența soției sale, folosesc uneori analogia unui om însetat. E ca și cum acesta nu poate ajunge la apă, în vreme ce soția lui i-ar putea aduce cu ușurință un strop

de apă, cu condiția să fie dispusă să o facă. Ea îi spune că este prea obosită sau n-are chef, în vreme ce bărbatului i se face din ce în ce mai sete. Însă, în loc să negocieze, îi poruncește: *Adu-mi imediat niște apă!* Dacă nu funcționează, devine nerespectuos: *Ce hal de nevastă ai ajuns!* Apoi, pe măsură ce frustrarea bărbatului crește, își pierde cumpătul și începe să folosească cuvinte urâte.

Pe de o parte, e de înțeles că poziția în care se află poate fi exasperantă, însă metodele pe care le folosește nu vor face din ea o soție cooperantă, ci o vor îndepărta și mai mult. În loc să încerce să-l ajute, îl va evita. Același principiu se aplică și în cazul nevoii de sex. Dacă soțul dorește ca femeia să devină un partener sexual activ, trebuie să discute civilizat cu ea și să o facă să se simtă în siguranță.

Discuția în sine ar trebui să înceapă cu o solicitare de modificare a frecvenței cu care faceți dragoste sau a modului în care o faceți. După ce ați deschis discuția, fiecare are ocazia să-și prezinte punctul de vedere pentru a găsi o soluție de comun acord. Există neînțelegeri care trebuie luate în considerare când încercați să ajungeți la un acord?

Vă sugerez să începeți discuția cu o întrebare. Răspunsul vă va ajuta să găsiți o rezolvare la aproape orice conflict legat de sex. Întrebarea este: *De ce avem nevoie de sex?*

De ce avem nevoie de sex?

De obicei, bărbații manifestă o dorință de sex acumulată în decursul câtorva zile sau, în cazul celor mai tineri, în câteva ore de la ultima eliberare sexuală. Masturbarea temperează

într-o anumită măsură această poftă, însă contactul sexual cu o femeie este în general mult mai satisfăcător. Așadar, pentru majoritatea bărbaților, răspunsul la întrebarea „De ce avem nevoie de sex?" este că sexul este necesar pentru a le satisface dorințele sexuale. Eu numesc această eliberare un *act sexual.*

Femeile, pe de altă parte, nu manifestă de obicei aceleași pofte sexuale ca bărbații sau cel puțin nu atât de frecvent. Așadar, în general, sexul are pentru ele un scop foarte diferit. În cele mai multe cazuri, este vorba despre o părticică dintr-un întreg care le ajută să creeze intimitatea cu bărbatul pe care-l iubesc. Pentru majoritatea femeilor, răspunsul la întrebarea „De ce avem nevoie de sex?" este că sexul este necesar pentru crearea legăturilor emoționale bazate pe afecțiune și discuții intime. Eu numesc asta un *eveniment sexual.*

Să nu mă-nțelegeți greșit. Nu spun că ambii parteneri văd scopul sexului într-un anume fel. De obicei, există un amestec de motive, bărbații doresc sex și pentru crearea unor legături emoționale, iar femeile pentru că au și ele nevoie de satisfacerea dorințelor sexuale. Ceea ce vreau să evidențiez este faptul că motivele principale pentru care partenerii fac sex sunt, în general, foarte diferite.

Hormonul numit testosteron ne ajută să explicăm de ce bărbații consideră că scopul sexului constă în eliberarea unei dorințe trupești. Acest hormon, prezent din belșug în cazul multor bărbați și, din nefericire (din perspectiva celor mai mulți dintre bărbați), într-o doză foarte redusă în cazul femeilor, dă naștere acestor nevoi sexuale. Femeile descoperă că atunci când li se administrează aceeași cantitate de testosteron întâlnită la majoritatea băieților de 19 ani, tind

să aibă același apetit sexual și caută eliberarea sexuală la fel de frecvent ca bărbații.

La fel ca în cazul bărbaților, probabil există rațiuni fiziologice pentru perspectiva unei femei în ceea ce privește nevoia de sex. Probabil hormonii și sistemul nervos unice ale femeilor se află la originea nevoii de intimitate pe care o poate oferi sexul. Oricare ar fi aceste rațiuni fiziologice, ele nu par să le motiveze să facă sex la fel de des pe cât și-ar dori majoritatea bărbaților.

Firește, procrearea este cel mai important motiv pentru sex. Fără să-și dea seama, genetica bărbaților și a femeilor îi motivează să facă sex pentru a-și perpetua specia. Uneori, acest scop poate fi conștient și amândoi fac sex în mod deliberat pentru a avea un copil. Dar nu acesta este motivul pe care cuplurile îl oferă atunci când fac sex. Celelalte argumente sunt cele care îi motivează să facă dragoste, chiar și atunci când nu au nici posibilitatea, nici dorința de a procrea.

Cum ar trebui să facem sex?

În efortul dumneavoastră de a aduna într-un mod respectuos informații relevante despre perspectiva celuilalt legată de sex, următoarea chestiune pe care ar trebui să o discutați este: „Cum ar trebui să facem sex?" Răspunsul la această întrebare depinde foarte mult de răspunsul la prima întrebare: „De ce avem nevoie de sex?"

Dacă sunt lăsați să se descurce singuri, majoritatea bărbaților aleg o metodă de sex în funcție de obiectivul lor, și anume acela de a-și satisface o dorință pe care o experimentează

mult mai intens și mult mai des decât soțiile lor. Vor iniția actul sexual făcând tot ce trebuie pentru a-și crea starea de excitație sexuală. De obicei, pentru majoritatea bărbaților, privitul și mângâierea soției, în special atingerea sânilor, feselor și a zonei intime, funcționează de minune. Cel mai potrivit moment pentru acest act sexual este atunci când sunt amândoi în pat, înainte de culcare sau dimineața după trezire. Actul sexual în sine presupune de obicei copulația, dar mulți bărbați preferă sexul oral, deoarece îl consideră mai rapid și mai intens.

Iarăși, să nu mă-nțelegeți greșit. Nu sugerez că toți partenerii se comportă sau gândesc astfel. Pur și simplu spun că, în lipsa oricărei împotriviri sau îndrumări din partea soțiilor lor, pentru majoritatea bărbaților este logic să facă sex frecvent și în cel mai excitant mod cu putință. Așadar, în discuția pe care o purtați, fiți complet sincer în privința instinctelor dumneavoastră. Spuneți-i soției ce v-ar satisface cel mai tare dacă ea n-ar avea nici un fel de obiecții.

Pornind de la perspectiva unei soții care spune că sexul ar trebui să creeze o legătură emoțională construită pe afecțiune și discuții intime, femeia ar oferi un răspuns foarte diferit la întrebarea: „Cum ar trebui să facem sex?" Ea și-ar dori ca sexul să facă parte dintr-o experiență romantică mult mai amplă. Cina, dansul, plimbările sub clar de lună, toate însoțite de atenția soțului, sunt exemple de preludiu care o duc către o experiență sexuală satisfăcătoare. Practic, dacă bărbatul face tot ce îi stă în putință pentru a-și demonstra grija pe care i-o poartă, cum ar fi spălatul vaselor după cină în timp ce soția se relaxează, ar

putea fi dispusă să facă dragoste. Întrucât toate femeile sunt diferite și, categoric, eu nu pot vorbi în locul dumneavoastră, oferiți-i soțului un răspuns sincer, care să reflecte modul în care ați prefera să faceți dragoste.

Când veți ajunge la această etapă a negocierii, perspectivele diferite asupra modului în care ar trebui să faceți sex vă vor ajuta să înțelegeți de ce v-ați certat până acum. În cele din urmă îmi veți da dreptate că, de obicei, sexul este un „act" singular pentru soț și un „eveniment" mai amplu pentru soție.

Având perspective atât de diferite, cum ne-am putea aștepta ca un soț și o soție să ajungă la un acord în ceea ce privește modul și frecvența partidelor de sex? Sexul așa cum își dorește el o face pe femeie să se simtă ca un obiect – unul pe care el îl folosește doar pentru a-și elibera nevoile sexuale. Sexul așa cum își dorește ea îl face pe bărbat să simtă că i se impun condiții care fac ca partidele frecvente de care el are nevoie să devină, practic, imposibile.

Cu riscul de a fi exasperant de redundant, nu scăpați din vedere faptul că ambii parteneri caută eliberarea sexuală și intimitatea atunci când fac dragoste. De fapt, există anumiți bărbați care tânjesc după intimitate mai mult decât soțiile lor și anumite femei care își doresc eliberarea sexuală mai mult decât soții lor. Dar consider că ar fi util de știut că, de obicei, există o deosebire semnificativă între soți și soții în ceea ce privește scopul principal al sexului și modul în care ar trebui exprimat. Abia după ce înțelegeți această diferență, puteți găsi o cale de a mări frecvența partidelor de sex printr-un acord.

Cum să faceți dragoste mai des și mai pasional

După ce ați găsit răspuns la întrebările legate de motivele și modul în care ar trebui să faceți sex, sunteți pregătiți să căutați idei pentru a găsi rezolvarea problemelor ridicate. Presupunând că problema are legătură cu sporirea frecvenței și/sau îmbunătățirea satisfacției sexuale, recomand în general ca cei doi parteneri să se gândească la modalități prin care pot transforma un act sexual într-un eveniment sexual.

În cartea mea *Nevoile lui, nevoile ei*, capitolul despre afecțiune începe cu observația că atunci când un bărbat creează un mediu afectuos (pe parcursul întregii zile), creează condiții pentru ca sexul să devină un eveniment pentru femeie. În această observație sunt cuprinse și discuțiile intime. Dacă afecțiunea continuă și conversația o ajută să se simtă legată emoțional de el, sexul adaugă o dimensiune importantă sentimentului ei de intimitate.

O sarcină pe care o dau adeseori cuplurilor care se confruntă cu problema frecvenței partidelor de sex este să-și dedice trei ore pentru afecțiune și conversație înainte de a face dragoste. Majoritatea bărbaților care nu au învățat să creeze un mediu afectuos pentru soțiile lor au la început senzația că e prea multă bătaie de cap doar pentru a face sex, deoarece nu obișnuiesc să le satisfacă femeilor nevoile emoționale. Dar după ce exersează o vreme și se obișnuiesc cu asta, descoperă că sunt afectuoși și pot să discute fără a face nici un efort. Nu pare a fi deloc complicat: în loc să se gândească la asta ca și cum ar fi o condiție obligatorie pentru sex, o consideră o chestiune esențială în relația lor.

Când partenerul îi satisface soției sale nevoia de afecțiune și conversație, ei îi este mult mai ușor să îi îndeplinească lui nevoia de împlinire sexuală. Firește, și reciproca este valabilă. Cu cât soția îi îndeplinește mai mult nevoia de satisfacție sexuală, cu atât mai ușor îi este bărbatului să îi satisfacă acesteia nevoile emoționale de afecțiune și conversație profundă.

Am scris o regulă pentru cupluri care le ajută să-și intensifice sentimentele de iubire. De asemenea, le dă o mână de ajutor pentru a transforma actele sexuale în evenimente sexuale. O numesc Politica Atenției Depline: *Oferiți-i partenerului atenția dumneavoastră deplină pentru cel puțin 15 ore în fiecare săptămână, folosind acest timp pentru a vă satisface reciproc nevoile emoționale de afecțiune, discuții intime, împlinire sexuală și relaxare.* Cuplurile care respectă această regulă reușesc să mărească frecvența partidelor de amor prin acord, deoarece sexul devine satisfăcător atât pentru soț, cât și pentru soție. Aceste cupluri planifică de obicei întâlniri de câte patru ore, de patru ori pe săptămână, și cu fiecare ocazie își satisfac toate cele patru nevoi emoționale. Veți găsi mai multe informații despre modul în care puteți ajunge la o înțelegere asupra modului în care faceți dragoste în cartea mea *Nevoile lui, nevoile ei* (Capitolul 4 – Împlinirea sexuală).

Probleme speciale legate de sex

A face dragoste cu cineva pentru care aveți sentimente puternice și care la rândul lui vă iubește foarte mult este una dintre

cele mai frumoase și mai satisfăcătoare experiențe de viață. Însă mulți parteneri, în special soțiile, descoperă că ceea ce ar trebui să fie plăcut se transformă într-un coșmar. La începutul căsniciei, perspectiva soțului asupra sexului nesocotește perspectiva soției, astfel că bărbatul o forțează să facă dragoste în condițiile lui. Conformându-se cerințelor soțului, femeia asociază sexul cu o experiență înjositoare și uneori dureroasă. În loc să găsească o cale de a-și exprima dragostea pentru ea, sexul devine una dintre acțiunile lui cele mai egoiste. În cele din urmă, sexul ajunge să fie ultimul lucru pe care și-l dorește să-l facă cu soțul ei. A dezvoltat o aversiune față de sex.

În astfel de cazuri, înainte de a le încuraja să facă dragoste cu soții lor, le ajută pe femei să-și înfrângă aversiunea sexuală. În coloana de întrebări și răspunsuri „Cum să depășiți aversiunea sexuală", de pe pagina de internet marriagebuilders.com, descriu metoda pe care o utilizez pentru a ajuta o soție să își învingă repulsia față de sex. Implică asocierea sexului cu iubirea și confortul în locul egoismului și al fricii. După ce aversiunea este depășită, soțul învață să facă dragoste cu ea într-un mod care exprimă grija față de soție, nu doar dorințele lui sexuale. De obicei, afecțiunea și conversațiile creează un mediu propice, urmat de o succesiune de atingeri satisfăcătoare care ajută la declanșarea excitației ei sexuale. De asemenea, femeia descoperă poziții și mișcări care îi oferă cele mai intense plăceri. După ce soțul învață cum să facă dragoste într-un mod plăcut și emoțional pentru soție, ea se găsește în postura de a negocia frecvența partidelor de sex.

O problemă conexă de care se lovesc unele femei este durerea din timpul actului sexual provocată de vaginism,

un spasm muscular care blochează intrarea în vagin. De obicei, vinovatul principal este candidoza, dar există și alte cauze posibile. Trucul pentru a depăși această afecțiune este stimularea delicată a intrării vaginale fără a declanșa reflexul. De obicei, problema se rezolvă în câteva săptămâni prin exerciții zilnice ce constau în introducerea ușoară în vagin a unor obiecte lubrifiate din ce în ce mai mari. Găsiți o descriere mai detaliată a acestei metode recomandate în articolul meu „Cum să depășiți durerea în timpul actului sexual" din secțiunea de întrebări și răspunsuri de pe site-ului marriagebuilders.com.

Dacă încercați să faceți sex trecând peste durere, nu veți face altceva decât să înrăutățiți lucrurile. Reflexul mușchiului dureros se va intensifica până când va deveni imposibil de tolerat. Pe de altă parte, chiar dacă suferiți din când în când din cauza vaginismului, dacă partidele de sex într-un cuplu respectă întotdeauna Politica Acordului în Cuplu, veți fi capabilă să depășiți problema așa cum se cuvine. Grija față de partener este soluția pentru majoritatea problemelor conjugale.

O altă problemă cu care se confruntă cuplurile care încearcă să-și rezolve problemele sexuale este tendința de a se certa. Partenerele evidențiază că adeseori timpul destinat afecțiunii și conversației poate fi compromis de o ceartă. Certurile sunt opusul gesturilor afectuoase și al discuțiilor intime. Deși este un lucru logic pentru majoritatea femeilor, bărbații nu par să-l înțeleagă. Aceștia se așteaptă ca nevestele lor să fie receptive din punct de vedere sexual indiferent de ce s-a petrecut mai devreme, deoarece ei așa simt.

O ceartă nu scade neapărat apetitul masculin pentru sex, dar, fără îndoială, creează o detașare emoțională suficient de mare în rândul femeilor pentru a le distruge dorința de relații intime. Am scris ani de zile că certurile într-o căsnicie trebuie evitate cu orice preț. Acest lucru este valabil mai ales dacă doriți să faceți dragoste mai des.

Fiecare căsnicie este unică, așa că o parte dintre lucrurile pe care le-am scris s-ar putea să nu fie valabile în cazul dumneavoastră. Uneori, soția este cea care dorește să facă dragoste mai des. În acest caz, poate că soțul și-a pierdut apetitul sexual din cauza unui nivel scăzut de testosteron. Soluția pentru această problemă este să cereți medicului să vă prescrie un supliment de testosteron. Sau poate soția a transformat sexul într-o activitate atât de dezagreabilă pentru el, încât l-a făcut să dezvolte o aversiune. Recomandarea pe care o fac soțiilor care simt repulsie față de sex este valabilă și în cazul soților.

Și lipsa de experiență sexuală poate crea conflicte legate de sex într-o căsnicie. Dacă într-un cuplu unul sau chiar ambii parteneri nu cunosc toate cele cinci faze ale unei experiențe sexuale complete (dorința, excitarea, menținerea stării, orgasmul, revenirea), luna de miere poate fi un dezastru. Tabelele din *Five Steps to Romantic Love* [5 pași către iubirea romantică] pot oferi unui cuplu o mână de ajutor în dobândirea experienței de care cei doi au nevoie pentru a-și înțelege în totalitate propriile reacții sexuale, dar și pe cele ale partenerului. Sunt cunoștințe absolut necesare într-o căsnicie.

Recent, când am recomandat educația sexuală unui cuplu, soția mi-a răspuns că nu dorește să participe la un

„experiment științific" Credea că dacă doi parteneri sunt făcuți unul pentru celălalt, nu trebuie să învețe să se bucure de sexul cu partenerul – ar trebui să se întâmple de la sine. Dintr-un anumit punct de vedere, are dreptate. Un cuplu îndrăgostit consideră sensibilitatea lor sexuală atât de intensă, încât nu trebuie să depună prea multe eforturi pentru a declanșa fiecare etapă a experienței sexuale. Dar când unul sau ambii parteneri pierd acel sentiment de iubire, faptul că își înțeleg foarte bine reacțiile sexuale le conferă un avantaj major, cei doi devenind capabili să își recapete dragostea. O experiență sexuală satisfăcătoare este una dintre cele mai bune metode pentru a spori sentimentele de iubire.

Vreau să aveți parte de tot ce este necesar într-o căsnicie. Și sunt convins că doriți să vă oferiți reciproc orice aveți nevoie. Singurul lucru care vă stă în cale este neputința de a înțelege și de a respecta perspectiva partenerului de fiecare dată când se ivește un conflict. Recunoașterea faptului că perspectivele dumneavoastră se completează reciproc – ambele conțin o doză de adevăr care trebuie luată în considerare pentru soluționarea conflictului de comun acord – vă ajută să descoperiți soluții mai presus decât cele pe care oricare dintre dumneavoastră le-ar fi găsit pe cont propriu. Împreună veți face alegeri mai înțelepte și vă veți îndeplini reciproc nevoile într-un mod mult mai satisfăcător. Iar când veți face dragoste luând în considerare motivele amândurora de a face sex, vă veți simți cu adevărat împliniți.

Luați în considerare următoarele:

1. Ați avut pretenții, ați dat dovadă de lipsă de respect sau v-ați înfuriat când ați discutat despre sex? Ați recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?
2. În loc să vă certați din cauza activității sexuale, faceți pur și simplu cum doriți și sperați că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este cel mai probabil rezultat când vă așteptați ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord? Discutați despre modul în care deciziile unilaterale legate de orice act sexual în afara căsniciei vă afectează pe amândoi (cum ar fi pornografia, masturbarea etc.).
3. Când o decizie legată de sex devine ceva ce distruge iubirea? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii legate de sex fără să țină seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteți dispus să renunțați la acel drept și să respectați PAC în numele iubirii pe care v-o purtați?
4. Descrieți cât mai clar cu putință conflictele legate de sex și aflați într-un mod respectuos care este opinia partenerului. Utilizați Politica Acordului în Cuplu și cei patru pași pentru o negociere de succes și încercați să rezolvați aceste conflicte prin crearea de comun acord a unei soluții, pe care amândoi sunteți dispuși să o urmați.

PARTEA A -A

Probleme frecvente în soluționarea conflictelor conjugale

Să presupunem că știți regulile și încercați să respectați metoda pe care v-am recomandat-o. Însă găsirea unei soluții pentru anumite conflicte vi se pare în continuare problematică. În acest caz, în secțiunea ce urmează ne vom ocupa de unele dintre piedicile frecvente cu care se confruntă cuplurile, în găsirea unor rezolvări reciproc avantajoase pentru problemele lor, și de modul în care le puteți depăși.

13

Cum negociați când sunteți o persoană emoțională

Ați încercat să evitați certurile, deoarece știți că nu rezolvă nimic cu adevărat. Însă sunteți atât de deranjat de modul în care partenerul se poartă cu dumneavoastră sau că sunteți ignorat, încât nu vă puteți abține. Iar când încercați să discutați ca un cuplu, felul în care el sau ea reacționează vă scoate și mai tare din minți.

Am descris cumva situația în care vă aflați?

Este un cerc vicios. Problemele cu care vă confruntați în căsnicie vă supără teribil. Trebuie rezolvate chiar acum. Ați încercat să-i transmiteți că lucrurile sunt urgente, dar partenerul nu cooperează. Așadar, încălcați regula de bază a negocierii și aveți pretenții, dați dovadă de lipsă de respect și vă înfuriați. Îi atrageți astfel atenția partenerului dumneavoastră, însă în loc să înțeleagă importanța problemelor existente, ajunge la concluzia că nimic din ce discutați nu poate fi rezolvat în mod rațional. Așadar, în loc să încerce măcar să rezolve problemele, partenerul le ignoră, iar asta vă enervează din cale-afară.

În căsnicie, principalul avantaj când sunteți emotiv este că abordați problemele, chiar dacă asta înseamnă certuri neplăcute. Ca dezavantaj, însă, conflictele sunt rareori *rezolvate* în acest fel. Iar modul în care o persoană emoțională are tendința de a încerca să-i atragă atenția partenerului conduce la o diminuare puternică a sentimentelor de iubire. Conflictele persistă, în vreme ce dragostea dispare. Așadar, cum poate spera o persoană emoțională la o căsnicie funcțională? Cum ar putea o astfel de persoană să aibă o căsnicie fericită, dacă nu pare în stare să rezolve nici un conflict?

Ei bine, am vești bune. Persoanele emoționale își *pot* rezolva conflictele conjugale. Am asistat la reușitele a mii de căsnicii. Dar soluția începe abia când conștientizează că pot învăța să-și discute problemele într-un mod calm și rațional. Nu contează cât de emotiv ați fost în trecut, puteți învăța să abordați problemele care apar cu eleganță și înțelepciune.

Începeți misiunea dumneavoastră de a deveni un negociator calm și înțelept de la prezumția că soluțiile avantajoase reciproc pentru conflictele conjugale nu pot fi descoperite decât dacă ambii parteneri discută într-un mod relaxat și rațional, căutând rezolvări care îi fac pe amândoi fericiți. Orice încercare de a fi pretențios, nerespectuos sau furios vă va împiedica să soluționați conflictul și vă va distruge dragostea.

Apoi, înțelegeți că doar dumneavoastră vă puteți controla reacțiile emoționale – nimeni altcineva nu o poate face. Și puteți învăța să faceți asta.

Desigur, partenerul dumneavoastră poate fi enervant. El sau ea poate nu are cum să vă ofere lucrurile necesare în viață și poate spune și face lucruri care vă transformă într-un om foarte nefericit. Însă felul cum îi răspundeți depinde de dumneavoastră. Nimeni nu vă obligă să fiți pretențios, nerespectuos sau să aveți ieșiri necontrolate.

Să ne oprim o clipă pentru a ne gândi puțin la aceste lucruri. Dacă nu sunteți de acord cu aceste două prezumții, nu sunteți pregătit să-mi urmați planul. Dacă nu realizați că problemele dumneavoastră vor fi rezolvate doar dacă le discutați calm, având în minte un obiectiv avantajos reciproc, dacă nu vă asumați în totalitate responsabilitatea pentru reacțiile dumneavoastră emoționale, fără a da vina pe partener, nu vă veți putea crea starea de spirit corespunzătoare pentru a combate cele mai frecvente conflicte într-o căsnicie.

Dar dacă acceptați aceste prezumții, primul pas spre a deveni expert în rezolvarea problemelor conjugale va fi să învățați să rămâneți calm atunci când vă simțiți frustrat.

Pregătiți-vă de relaxare

Accesele de furie reprezintă doar una dintre nenumăratele reacții emoționale în fața frustrării și nu numai că i-am ajutat pe alții să învețe să le elimine în totalitate, dar am reușit și eu să scap de ele. Când eram tânăr, aveam un temperament foarte aprig, la fel ca toți ceilalți din familia mea. Dar când am realizat că furia mea este autodistructivă și că nimeni altcineva în afară de mine nu mă făcea să-mi pierd cumpătul, mi-am propus să scap definitiv de aceste ieșiri nervoase. În

ciuda unor experiențe foarte frustrante de-a lungul vieții, nu mi-am mai pierdut cumpătul de mai bine de 50 de ani.

Metoda de stăpânire a acceselor de furie pe care o recomand este foarte asemănătoare cu modul în care pot fi depășite cele mai multe dintre reacțiile emoționale. Totul începe cu conștientizarea faptului că nimeni nu vă face să reacționați emoțional. Indiferent dacă e vorba de o ieșire nervoasă sau de altă reacție emoțională intensă, ține doar de dumneavoastră și sunteți în întregime responsabil pentru ea. Partenerul nu vă poate controla reacțiile emoționale, numai dumneavoastră o puteți face.

Cele mai intense reacții emoționale sunt similare din punct de vedere neurologic. O ieșire nervoasă și un atac de panică au multe caracteristici comune – iar modalitatea de a le depăși este, practic, aceeași.

Când ne confruntăm cu o amenințare, ori luptăm, ori o luăm la fugă. Fie înfruntăm amenințarea și o învingem, fie ne ascundem. Dacă vă împotriviți, veți avea o reacție furioasă, iar dacă dați bir cu fugiții, veți experimenta o reacție de anxietate. În ambele cazuri, însă, cea care vă amplifică reacția este adrenalina din organism.

Așadar, cea mai bună cale de a vă controla o reacție nervoasă sau un atac de panică este să reduceți adrenalina din fluxul sangvin. Deși există multe regimuri alimentare și procedee medicale care ajută la atingerea acestui obiectiv sau care împiedică de la bun început declanșarea reacțiilor respective, una dintre cele mai simple abordări pentru controlarea reacțiilor emoționale este să învățați să vă relaxați și să o puteți face aproape instantaneu. Tehnicile

eficiente de relaxare pot fi deprinse în câteva zile, dacă le practicați îndeajuns de des. Iar dacă exersați în timp ce vă gândiți la unele dintre cele mai enervante situații în care ați fost pus, vă pregătiți pentru o negociere eficientă.

La fel cum v-ați pregăti pentru un maraton antrenându-vă corpul să alerge distanțe din ce în ce mai lungi, vă puteți instrui și creierul să abordeze situațiile frustrante cu inteligență, nu cu emoție. Fiecare situație enervantă în care vă aflați este o ocazie de pregătire. Relaxându-vă în loc să atacați (sau să fugiți), creați o ocazie de a aborda situația respectivă cu atenție.

Deși majoritatea dintre noi știm când suntem tensionați sau relaxați, unora li se pare de ajutor să utilizeze o anumită formă de biofeedback care să le cuantifice eforturile. Un simplu aparat galvanic de măsurare a reacțiilor este suficient, acestea putând fi achiziționate online pentru o sumă care variază între 50 și o 100 de dolari. Aparatul este însoțit deseori de un CD audio care prezintă tehnici de relaxare[1].

Scopul antrenamentului de relaxare prin utilizarea unui aparat cu biofeedback este să vă obișnuiți să vă relaxați în condiții de stres ridicat. La început, nu învățați decât să ridicați și să coborâți contorul aparatului prin modificarea gândurilor dumneavoastră. Gândiți-vă la o situație îngrozitor de stresantă, iar valoarea afișată va crește; meditați la o situație plăcută și lipsită de stres, iar valoarea va scădea. După ce puteți manipula contorul gândindu-vă la lucruri stresante sau plăcute, următoarea provocare va fi să

1. Sistemul de Relaxare GSR2 Biofeedback cu CD fabricat de Bio-Medical Instruments, Inc. costă în jur de 75 de dolari.

mențineți nivelul scăzut chiar și atunci când vă trece prin minte o situație generatoare de stres. Veți face acest lucru relaxându-vă în mod deliberat fiecare mușchi din corp, eliminând astfel toată adrenalina. Prin exersare, relaxarea dumneavoastră se va citi pe contorul biofeedbackului în doar câteva clipe.

După ce stăpâniți relaxarea când sunteți pe cont propriu, următoarea provocare va fi să mențineți nivelul scăzut când discutați o problemă cu partenerul. Probabil la început veți considera că tot antrenamentul dumneavoastră nu valorează prea mult când vine vorba de situații din viața reală. Însă, cu ceva exercițiu, vă veți descurca la fel de bine cu partenerul dumneavoastră ca și când ați fi singur.

Menținând nivelul contorului scăzut, vă controlați reacțiile emoționale, oferindu-i creierului dumneavoastră ocazia să reflecteze la soluții reale pentru problemele cu care vă confruntați. Când deveniți emoțional, abilitatea dumneavoastră creativă este semnificativ redusă, lăsându-vă cu doar câteva idei care merită luate în considerare.

Dacă dumneavoastră și partenerul de viață puteți fi siguri că discuțiile nu vor duce la vreo ieșire emoțională, nu doar că veți deveni mult mai creativi și veți avea mai mult succes în găsirea soluțiilor, dar va crește și probabilitatea de a menționa problemele existente. Joyce și cu mine atacăm conflictele imediat ce apar, iar în timpul pe care îl petrecem împreună apare cel puțin o neînțelegere la fiecare oră. Firește, dacă nu am fi gestionat conflictele dintre noi așa cum se cuvine, viețile noastre ar fi pline de certuri – sau nu ne-am mai confrunta deloc cu ele.

Controlându-ne reacțiile emoționale, Joyce și cu mine respectăm primul pas pentru o negociere de succes în căsnicie: să facem în așa fel încât discuția să fie sigură și agreabilă. Evitați pretențiile, să dați dovadă de lipsă de respect și să vă înfuriați. Cu alte cuvinte, evitați să deveniți emoțional.

Dacă nu vă puteți controla reacțiile emoționale, nu aveți cum să respectați al doilea pas: înțelegerea conflictului și a eventualelor soluții din perspectiva celuilalt, cu un respect profund față de partener – ceva care lipsește teribil atunci când soții devin emoționali.

Al treilea pas, căutarea soluțiilor astfel încât ambii parteneri să fie mulțumiți de rezultatul final, este imposibil de respectat fără ca al doilea pas să fie în vigoare. În cele din urmă, al patrulea pas, alegerea unei rezolvări care îi mulțumește pe ambii parteneri, nu poate fi respectat dacă pasul al treilea este trecut cu vederea.

Așadar, totul se rezumă la modul în care vă controlați reacțiile emoționale. Dacă puteți învăța cum să vă relaxați și cum să vă țineți în frâu reacțiile emoționale atunci când aveți un conflict conjugal, va fi mult mai simplu să vă rezolvați conflictele. Dacă nu le puteți controla, însă, problemele dumneavoastră vor rămâne nesoluționate. Chiar așa de simplu este!

14

Cum negociați când nimeni nu vrea să aducă în discuție problema

Există probleme în căsnicia dumneavoastră care vă macină de ani de zile? V-ați pierdut speranța de a le mai rezolva vreodată, pentru că nu sunt niciodată discutate? Vă este teamă să le aduceți în discuție?

Negocierea de succes în căsnicie este o abilitate care ar trebui predată în școală alături de citire, scriere și matematică, asta deoarece o negociere conjugală reușită duce la căsnicii fericite, care, la rândul lor, creează familii productive ce fac ca întreaga noastră societate să înflorească.

Din păcate, însă, majoritatea cuplurilor nu se pricep la negocierea maritală. Când apare un conflict, fie se ceartă, fie ascund problemele.

Să presupunem că amândoi doriți să plecați în vacanță, însă nu vă puteți pune de acord asupra destinației. Unul dintre dumneavoastră vrea să petreacă o săptămână într-un camping situat la șase kilometri de casă, pe când celălalt ar prefera o săptămână în Orlando, vizitând Disney World, SeaWorld și Universal Studios. Copiii au votat pentru călătoria în Orlando. Nu vreți să vă certați pe tema asta, dar

n-ați învățat cum să negociați. Dacă evitați subiectul, nu se mai întrevede nici un fel de vacanță la orizont.

Așadar, pentru a merge în vacanță, unul dintre dumneavoastră decide să capituleze. Fie mergeți în tabără, fie vizitați Orlando, în funcție de cel care renunță. Numesc această atitudine strategia sacrificiului pentru rezolvarea conflictelor conjugale. Este o modalitate de rezolvare a problemei fără să o discutați. Dar cel care capitulează va fi foarte nemulțumit. Cel care își dorește vacanța în Florida va fi foarte nemulțumit să doarmă la cort, mai ales dacă plouă, iar celălalt nu va fi deloc încântat de Mickey Mouse.

Conflictele sexuale sunt adeseori gestionate în același mod. Unul din parteneri vrea să facă sex mai des decât celălalt, așa că o persoană se sacrifică, fie acceptând să facă sex mai des decât și-ar dori, fie mulțumindu-se cu mai puțin decât ar avea chef. În oricare dintre situații, deoarece problema nu este discutată, rezultatul final este ostilitatea.

Firește, există întotdeauna opțiunea anulării vacanței dacă nici unul nu este dispus să facă un pas înapoi sau să negocieze. Iar problema frecvenței partidelor de sex se poate transforma în lipsa totală a sexului atunci când partenerii nu discută problemele. Resentimentele se amplifică în așa măsură încât cel care capitulează decide, într-un final, să nu mai facă nici un compromis. Nu se mai întâmplă nimic. Nici măcar o ceartă.

La fel gestionați și dumneavoastră conflictele? Vă comportați ca și cum n-ar exista? Dacă aveți o grămadă de probleme nediscutate în căsnicie, vă încurajez să puneți

săptămâna aceasta cărțile pe masă și să începeți negocierea. Iată una dintre modalitățile în care o puteți face.

Scrieți o scrisoare

Problema discuțiilor despre conflicte mai vechi este că, atunci când sunt scoase la iveală, tind să aducă numai necazuri. S-au adunat atât de multe sentimente, încât, în clipa în care subiectul este adus în discuție, pretențiile, lipsa de respect și furia distrug adesea orice speranță de a găsi o rezolvare atentă și inteligentă.

Nu uitați că primul pas pentru o negociere de succes în căsnicie este să faceți în așa fel încât discuția să fie sigură și plăcută. Dacă încercați să discutați problema, veți descoperi probabil că emoțiile pun stăpânire pe dumneavoastră și, pur și simplu, nu puteți continua. Dar dacă negociați în scris, chiar dacă clocotiți de mânie când descrieți problema, puteți modifica cuvintele scrise la nervi și puteți rescrie orice frază care ar putea fi interpretată de partenerul dumneavoastră drept revendicativă, lipsită de respect sau plină de furie.

Scrisoarea dumneavoastră trebuie să înceapă cu o explicare a motivului pentru care expuneți problema în scris, în loc să discutați despre ea. Ar putea arăta cam așa:

Bună, draga mea,

Poate ți se va părea bizar că am ales să îți prezint o problemă astfel, dar mă tem că mi-ar fi destul de greu să mă fac înțeles dacă am vorbi despre ea. Așadar, dacă-mi îngădui, aș vrea să aduc în discuție o chestiune care m-a

tot frământat și poate găsim împreună o soluție. Problema există deja de ceva vreme, dar cred că din diverse motive am evitat amândoi să-i dăm importanță. Poate dacă ne-am scrie despre această problemă am putea ajunge la o rezolvare.

Următoarea parte a scrisorii ar trebui să specifice conflictul și să ofere perspectiva dumneavoastră asupra modului în care ar putea fi rezolvat. Iarăși, evitați orice cuvinte care ar putea transmite pretenții, lipsă de respect sau furie.

Problema pe care mi-aș dori să o rezolvăm este că, din punctul meu de vedere, nu facem dragoste îndeajuns de des, iar atunci când o facem nu se întâmplă într-o manieră care să mă satisfacă. Mi-ar plăcea să facem dragoste de cel puțin două ori pe săptămână și, înainte să facem asta, mi-aș dori să stăm puțin de vorbă și să fim afectuoși unul cu celălalt. Cred că am putea face asta dacă am stabili un program în care să petrecem timp împreună săptămânal, de exemplu ieșind la întâlniri în oraș.

După ce ați enunțat problema și v-ați descris perspectiva, trebuie să aflați opinia partenerului dumneavoastră. Ce părere are despre problema în sine și despre soluția propusă?

Ce părere ai? Și tu simți că nu facem dragoste suficient de des și într-o manieră care să te satisfacă? În cazul ăsta, cum ai dori să rezolvăm această problemă? Sau, dacă tu ești mulțumită, ai vrea totuși să mă ajuți pe mine? Ce soluții mi-ai putea sugera? Te rog să-mi scrii un răspuns pentru a începe împreună rezolvarea acestei probleme.

Știu că această scrisoare pare destul de formală și oarecum ciudată. Dar părerea mea este că și aceasta e o modalitate de a scoate la iveală o problemă ignorată de multă vreme.

Odată ce ați prezentat problema, partenerul ori va avea o reacție, ori o va ignora. Mai întâi, haideți să analizăm modurile în care ar putea reacționa.

1. **Un răspuns proactiv.** Partenerul vă răspunde în scris cu empatie și creativitate. Își cere scuze pentru că nu a reușit să vă satisfacă această nevoie deosebit de importantă și își exprimă disponibilitatea de a încerca orice îi stă în putință pentru a rezolva problema. Vă sugerează să planificați două întâlniri pe săptămână când veți fi singuri, veți discuta și veți fi afectuoși, cum făceați înainte să vă căsătoriți. La final, veți face dragoste. Veți schimba scrisori în care veți discuta reacțiile dumneavoastră după aceste întâlniri, pentru a le putea îmbunătăți. Dacă oricare dintre parteneri simte că niște schimbări ar fi benefice, le va expune în scris fără să aibă pretenții, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie. Când vă simțiți pregătiți, puteți începe să le discutați față în față.
2. **Un răspuns defensiv.** Primiți imediat o scrisoare, însă dumneavoastră sunteți cel învinuit pentru problemă. Dacă n-ați fi atât de ocupat, dacă ați fi un amant mai bun, dacă n-ați fi atât de capricios etc. etc., n-ar exista această problemă. Deși aceste chestiuni pot fi discutate într-un mod respectuos, partenerul le transformă în reproșuri. Acest tip de reacție este motivul principal pentru care n-ați rezolvat problema până acum. Aveți nevoie de ajutor

pentru a învăța cum să negociați. În următoarea scrisoare ați putea sugera să învățați împreună cum să evitați pretențiile, lipsa de respect și furia. Apoi, când sunteți pregătiți să negociați fără riscuri, puteți începe rezolvarea problemelor într-un mod proactiv.

3. **Nici un răspuns.** Ocazional, când unul dintre clienții mei scrie această scrisoare pentru a pune lucrurile în mișcare, partenerul o rupe și o aruncă la gunoi. Sau nici măcar nu recunoaște că ar fi primit scrisoarea. De obicei, în astfel de cazuri recomand planificarea unei despărțiri, trimițând din nou scrisoarea, dar folosind de data asta cuvinte diferite și menționând că problema dumneavoastră trebuie luată în seamă. Un partener care nu este dispus să comunice este ca și divorțat din punct de vedere emoțional. A încălcat jurământul de a avea grijă de partener, însuși scopul căsniciei. Dacă trec doi ani în care partenerul nu este dispus să rezolve problemele într-un mod respectuos și inteligent, cel neglijat ajunge de obicei la concluzia că nu mai are un partener conjugal și cere divorțul. Uneori, acest lucru îl tulbură și îl face pe celălalt partener să acționeze. Presupunând că divorțul merge până la capăt, faptul că unul dintre soți n-a fost dispus să ofere grija conjugală necesară înseamnă că relația lor se încheiase de ani de zile. În majoritatea cazurilor, însă, am descoperit că partenerii învață să-și discute problemele într-un mod eficient când sunt despărțiți, iar apoi trăiesc împreună o viață împlinită.

Am consiliat multe cupluri de pensionari care au decis într-un final să abordeze problemele prin care au trecut în cea mai mare parte a căsniciei lor. Sunt fericiți că au izbutit în cele din urmă să le rezolve, însă își doresc să o fi făcut când erau mult mai tineri. Preocupările legate de creșterea copiilor și de dezvoltarea carierelor le-au distras atenția suficient încât problemele lor să rămână nerezolvate.

Nu ignorați conflictele conjugale. Dacă de-a lungul căsniciei v-a fost teamă să aduceți în discuție problemele, încercați să recurgeți la scrisoarea pe care v-am recomandat-o. Faceți o prioritate din rezolvarea conflictelor care v-au frământat de-a lungul vieții, însă cu respect față de celălalt.

15

Cum negociați când sunteți o persoană nehotărâtă

O obiecție destul de răspândită față de Politica Acordului în Cuplu ține de faptul că unul dintre parteneri zace în uitare, iar celălalt analizează cu atenție toate opțiunile. Asta deoarece condiția implicită a PAC este să nu faceți nimic până când nu ajungeți la un acord. Iar în majoritatea conflictelor, lipsa oricărei acțiuni pune cuplul într-o situație din care amândoi au de pierdut.

Am descoperit că, prin exercițiu, orice cuplu poate învăța să ajungă la un acord când se confruntă cu un conflict. Dar recunosc că durează mai mult atunci când unul dintre parteneri este nehotărât. În medie, femeile par să fie mai nehotărâte decât bărbații. Luând în considerare numărul mare de conexiuni neuronale din creierul femeii, pe care le-am discutat mai devreme, n-ar trebui să fie o surpriză – femeile au mai multe informații de procesat. Mai există încă un factor care contribuie la această înclinație – femeile tind să fie oarecum mai anxioase decât bărbații. Testele care măsoară reacțiile emoționale, precum Minnesota Multiphasic Personality Inventory (Hathaway și McKinley), ajustează balanța

pentru a compensa diferențele măsurabile dintre bărbați și femei în ceea ce privește anxietatea. Un rezultat considerat neobișnuit de anxios la bărbați este considerat normal în cazul femeilor, încă o dovadă că femeile tind să fie mai anxioase decât bărbații.

Însă anxietatea și nehotărârea ce rezultă din ea nu trebuie privite ca un defect de personalitate. Deși ar putea enerva o persoană mai impulsivă în decizii, în ansamblu, nehotărârea poate împiedica adeseori un cuplu să facă alegeri pripite.

Când un soț și o soție își respectă unul altuia stilul de luare a deciziilor, indiferent dacă este unul impulsiv sau nehotărât, și continuă negocierea până când ajung la un acord, pot beneficia de ce e mai bun din ambele stiluri și pot evita ce-i mai rău. Desigur, deciziile impulsive pot crea necazuri unei persoane. Dar dacă în urma nehotărârii cineva rămâne paralizat, nici asta nu e bine. Încurajând o persoană impulsivă să analizeze mai mult, pentru a lua în considerare și alte opțiuni, iar o persoană nehotărâtă, să încerce mai multe variante, pentru a vedea cum funcționează, ambele vor avea de câștigat.

Ați avut vreodată un conflict cu privire la alegerea culorii pentru una din camerele din casa dumneavoastră? O persoană impulsivă poate lua imediat o decizie și să fie gata de zugrăvit cât ai bate din palme. O persoană nehotărâtă, pe de altă parte, se va chinui să aleagă din mii de mostre de culoare, întrebându-se cum vor afecta modificările de luminozitate fiecare culoare pe parcursul unei zile. În cuplul dumneavoastră unul tinde să ia decizii rapide, în

vreme ce celălalt așteaptă pentru a lua în considerare toate opțiunile? Cum ar putea ajunge vreodată un astfel de cuplu la un acord?

Dacă exersați metoda celor patru pași ai unei negocieri de succes, veți observa că atât impulsivitatea, cât și nehotărârea pot fi acceptate. Veți învăța să evitați deciziile impulsive luând în considerare cu atenție perspectiva celuilalt. De asemenea, veți evita nehotărârea luând cel puțin niște decizii provizorii într-un interval de timp rezonabil. Veți învăța să testați o posibilă rezolvare a unui conflict înainte de a ajunge la un acord final. Veți învăța aceste lecții importante pe măsură ce veți ajunge să vă înțelegeți și să vă respectați unul pe celălalt.

Trebuie să țineți cont de o observație foarte importantă. Dacă testarea unei soluții nu vă mulțumește pe amândoi cum v-ați fi așteptat, căutați alte idei. Dacă alegeți o culoare pentru cameră și nu are efectul pe care unul dintre parteneri îl aștepta, zugrăviți camera altfel. O persoană nehotărâtă își va asuma cu ușurință riscuri știind că o decizie greșită poate fi corectată.

Prin urmarea acestor instrucțiuni, oamenii impulsivi vor învăța să aștepte mai mult timp înainte de a lua o decizie, iar cei nehotărâți învață că testarea unei posibilități nu duce la dezastru dacă nu are efectul la care se așteptau. Foarte puține decizii în viață sunt bătute în cuie. Majoritatea pot fi modificate pentru a face ca viața unui cuplu să fie cât mai plăcută pentru amândoi.

Timpul acordat în încercarea de a lua o decizie atunci când aveți un conflict trebuie adus în discuție când prezentați

problema. Și trebuie să vă dedicați timp pentru a discuta posibilitățile. Sunteți relaxați știind că neînțelegerea este măcar discutată, iar când stabiliți o dată provizorie pentru testarea unor posibile soluții, puteți să vă dați frâu liber creativității.

De obicei, când luați o decizie de comun acord, va rămâne valabilă o bună bucată de vreme, iar asta se întâmplă deoarece este o decizie privind un stil de viață care vă face pe amândoi fericiți. Așadar, nu veți mai relua aceleași conflicte, dacă sunt soluționate așa cum se cuvine. Desigur, dacă unul dintre parteneri tinde să fie nehotărât, poate dura mai mult până luați o decizie, însă după ce decideți un lucru împreună, problema este rezolvată, iar dragostea voastră e salvată.

16

Cum negociați când partenerul nu dorește să acționeze

Condiția implicită pentru Politica Acordului în Cuplu este să nu faceți nimic. Când sunteți într-un conflict privind ceva ce trebuie făcut și nu ați găsit încă o soluție care să vă avantajeze pe amândoi, nu acționați până nu ajungeți la un acord.

Uneori, cuplul nu înțelege ce înseamnă *să nu facă nimic.* Continuați cu ce făceați până în acel moment sau încetați? De pildă, dacă Joyce nu suportă să merg cu viteză și ar vrea să încetinesc, continuu să conduc în aceeași manieră până când ajungem la un acord? În definitiv, dacă ar fi să încetinesc până când se simte confortabil, aș face ce dorește ea – o soluție în care eu am de pierdut. În exemplul de față, a nu face nimic înseamnă să tragi pe dreapta și să discutați până ajungeți la un acord.

Firește, condiția implicită nu reprezintă soluția unui conflict. De fapt, de multe ori face mai rău decât continuarea acțiunii care îl deranjează pe partener. Scopul acesteia nu este soluționarea problemei, ci mai degrabă să forțeze

cuplul să-și facă timp pentru a rezolva conflictul așa cum se cuvine, o dată pentru totdeauna.

Dar dacă tocmai asta este soluția finală pe care o dorește partenerul dumneavoastră, să nu faceți nimic? Din start, avem de-a face cu o situație din care doar unul are de câștigat.

Această problemă apare adesea în cazul deciziilor financiare. Soțul vrea să cumpere un echipament nou de pescuit, iar soția se opune acestei achiziții. Aplicarea condiției implicite a Politicii Acordului în Cuplu exclude achiziționarea; astfel soția câștigă, iar soțul pierde. Soția vrea să cumpere rucsacuri noi pentru copii, dar soțul consideră că modelul de anul trecut este încă potrivit. Fără rucsacuri anul ăsta! Soțul învinge, soția pierde.

Pentru a evita această dilemă nesatisfăcătoare, îi încurajez pe parteneri să pună toate conflictele nerezolvate pe primul plan până când vor ajunge la un acord în privința lor. Cu alte cuvinte, lipsa de acțiune nu ar trebui să fie o soluție tolerată de nici unul dintre soți.

Priceperea și bunăvoința ajută la menținerea negocierii active

Principalul motiv pentru care cuplurile evită să discute conflictele din căsnicie este că de obicei asta nu se termină cu bine. În general, discuțiile sfârșesc printr-o ceartă. Dar dacă ați exersat cei patru pași ai negocierii de succes, ați învățat cum să faceți aceste conversații sigure și plăcute. De asemenea, o să vi se pară mult mai simplu să rezolvați

conflictele printr-un acord. Astfel, atunci când apar, neînțelegerile sunt mai ușor de menționat.

Este posibil ca rezolvarea unor conflicte extrem de încărcate emoțional să nu vă fie încă la îndemână, dar, pe măsură ce veți continua să exersați soluționarea unor chestiuni mărunte, abilitatea dumneavoastră se va dezvolta până în punctul în care veți putea gestiona orice problemă.

Dar, pe lângă dezvoltarea abilității de negociere, poate ați observat că se mai întâmplă ceva: vă sporește bunăvoința de care dați dovadă față de celălalt. Asta se întâmplă pentru că abilitatea de negociere necesită dezvoltarea unei înțelegeri reciproce profunde, astfel încât amândoi să fiți satisfăcuți de rezultatul final. Învățați cum să aveți grijă unul de celălalt.

Caracteristica unui bun negociator este bunăvoința față de partenerul de negociere. Unul dintre motivele principale pentru care Joyce și cu mine gestionăm atât de bine conflictele ține de faptul că dorim să găsim soluții care să ne facă pe amândoi fericiți. Nu avem liniște dacă unul din noi este nemulțumit de situația actuală. Dacă lipsa de acțiune îl face pe unul din noi nefericit, găsim timpul necesar pentru a coopera și pentru a rezolva problema. Asta trebuie să facă un bun negociator.

Dacă deveniți negociatori buni, înseamnă că ați dat deja dovadă de bunăvoință față de celălalt. Nu veți fi satisfăcuți de un rezultat în care *nu faceți nimic*. Veți menține problema activă până găsiți o soluție.

Așadar, dacă unul dintre dumneavoastră este dispus să se mulțumească cu condiția implicită a PAC, știind că celălalt

este nefericit cu această rezolvare, nu ați exersat îndeajuns de mult pentru a deveni un negociator eficient. Ar trebui să exersați încercând să ajungeți la un acord în cazul unor conflicte minore, învățând cum să găsiți soluții reciproc avantajoase în locul celor din care doar unul câștigă. Pe măsură ce veți deveni mai priceput, bunăvoința de care veți da dovadă față de celălalt se va dezvolta, diminuând astfel posibilitatea de a accepta o situație care îl face pe unul dintre dumneavoastră nefericit.

La fel ca în cazul tuturor conflictelor conjugale care nu sunt soluționate într-o perioadă rezonabilă, când un cuplu rămâne blocat într-o situație, uneori e util să obțină idei creative din alte surse. Una dintre posibilități este să vă consultați cu un expert în găsirea soluțiilor pentru anumite probleme conjugale. Aproape zilnic, cuplurile mă roagă să le ajut să găsească o rezolvare pentru conflictul lor, dar cu care să fie amândoi de acord. De obicei, răspunsul meu este însoțit de o justificare menită să-i convingă pe ambii soți că aceea este calea dreaptă de urmat.

O altă sursă valoroasă de soluții creative este forumul Marriage Builders, pe care îl găsiți pe pagina de internet marriagebuilders.com. Mii de oameni s-au alăturat acestei comunități pentru a ajuta cuplurile să descopere rezolvări reciproc avantajoase, complet gratuite, pentru conflictele lor. Majoritatea au devenit experți în soluționarea tuturor tipurilor de conflicte conjugale.

Cu cât veți înțelege mai bine valoarea găsirii unor soluții reciproc avantajoase pentru problemele maritale și cu cât

vă veți pricepe mai bine să le descoperiți, cu atât mai apropiați vă veți simți unul de celălalt. După ce amândoi vă veți dori ca partenerul să fie fericit, veți respinge rezultatele permanente în urma cărora unul dintre dumneavoastră este nemulțumit, inclusiv condiția implicită a *lipsei de acțiune* caracteristică Politicii Acordului în Cuplu.

17

Cum negociați când nu vă mai entuziasmează nimic

În calitate de psiholog clinician, am fost pregătit să-i ajut pe oamenii care suferă de depresie. Aceștia se bucură de foarte puține lucruri în viață, dar au parte de multă suferință. Întâmpină mari dificultăți în a găsi ceva care să-i entuziasmeze. Am descris cumva felul în care vă simțiți dumneavoastră sau partenerul de viață? În acest caz, credeți că asta vă exclude din negocierea conjugală?

Cerința mea de a ajunge la acorduri primite cu entuziasm de ambii parteneri este făcută, în mare parte, pentru a descuraja înțelegerile reticente. Nu vreau ca partenerii să se mulțumească cu stiluri de viață în care unul dintre ei se simte constrâns sau obligat să cadă de acord. Când se întâmplă acest lucru, chiar dacă există o înțelegere, rezultatul nu este cu adevărat reciproc avantajos. Vreau ca partenerii să aibă răbdare și să facă alegeri care să le confere fericire amândurora. Este vorba despre alegerile care intensifică cel mai mult sentimentele de iubire. Deciziile avantajoase pentru amândoi îi ajută pe parteneri să rămână îndrăgostiți unul de celălalt.

Dar au și un alt efect, pe care l-au observat psihologii clinicieni: îi ajută pe oameni să evite depresia. Cu cât o persoană ia mai multe decizii care, în mod clar, sunt spre binele ei, cu atât mai fericită tinde să fie (atâta vreme cât acest lucru nu se întâmplă în detrimentul celorlalți). Când oamenii iau decizii fără tragere de inimă, tind să fie deprimați.

Astfel, când vine vorba despre negocierea conjugală, am remarcat un tipar. Adeseori, când se acceptă ca soluție un acord ezitant, cel puțin unul dintre soți sfârșește prin a fi deprimat, incapabil să mai găsească ceva care să-l entuziasmeze. Iar când un partener este deprimat, înțelegerile ezitante par a fi singura lor opțiune, deoarece în cea mai mare parte a timpului nimic nu le mai stârnește entuziasmul.

Cum ar trebui să încerce cuplurile să rupă acest tipar?

Înainte să răspund la întrebare, dați-mi voie să vă prezint un scurt curs clinic despre depresie.

Voi începe cu o definiție: depresia este sentimentul de tristețe cauzat, de obicei, de senzația unei pierderi irecuperabile. O persoană deprimată se simte incapabilă de fericire, deoarece a pierdut ceea ce o făcea să se simtă împlinită. În lipsa acelui lucru, fericirea i se pare imposibil de atins.

Unele exemple de depresie provocată de pierderile irecuperabile sunt întemeiate. Decesul unei persoane dragi sau problemele de sănătate care pot duce la o moarte cumplită sunt exemple destul de des întâlnite. Un alt exemplu de depresie, de data aceasta într-o căsnicie, este aventura amoroasă. Chiar dacă soțul necredincios renunță la idilă și dorește să-și refacă mariajul, cel trădat simte adesea că

pierderea încrederii în partenerul care l-a înșelat este iremediabilă. Iar fără încredere, cei doi nu mai pot avea niciodată o căsnicie fericită.

Cu toate astea, chiar și în cazurile în care o pierdere este catastrofală, majoritatea oamenilor își găsesc fericirea în altceva. Cu alte cuvinte, depresia este rareori permanentă. Oamenii își învinge adesea sentimentul de depresie și reușesc să fie fericiți.

În cazul persoanelor depresive există un adevăr și o oarecare iraționalitate. Este adevărat că poate au pierdut ceva care îi făcea fericiți, dar asta nu înseamnă că nu mai pot fi din nou fericiți. Iar asta ne duce la următoarea idee: există două tipuri de depresie – endogenă și situațională. Depresia *endogenă* are o cauză fiziologică fără bază rațională sau una foarte redusă. În cazul ei, nu pare să existe vreo pierdere reală. Depresia *situațională*, pe de altă parte, este cauzată în principal de factorii ce țin de stilul de viață, în care pierderea este destul de evidentă.

Aproape toate cazurile de depresie tratate în decursul carierei mele au avut o origine situațională. De obicei, când descopăr caracteristicile stilului de viață care provoacă depresia și vin în ajutorul clientului pentru modificarea respectivelor caracteristici, depresia dispare.

Dar sunt conștient și de fiziologia depresiei – factorul endogen. O pierdere tinde să declanșeze evenimente neurofiziologice care înrăutățesc lucrurile. Acestea creează sentimentul depresiei, care face o persoană să se simtă neputincioasă în găsirea unor soluții la problemele ei. Așadar, le recomand de obicei persoanelor depresive să

recurgă la medicație antidepresivă pentru a combate aceste reacții neurofiziologice. Aceste medicamente îi fac pe oamenii care suferă de depresie să se simtă mai optimiști în privința schimbărilor necesare în stilul lor de viață și îi ajută să le pună în practică.

În lipsa medicației antidepresive, oamenii care sunt predispuși la depresie au în același timp tendința de a lua decizii ezitante care ajută la menținerea stilului lor de viață deprimant. De îndată ce îi ajut să scape de o caracteristică neplăcută a stilului de viață și să o înlocuiască printr-una mai bună, ei iau o decizie care face ca o alta, la fel de neplăcută, să intre în viața lor. Soluția pentru problemele lor este să evite în totalitate deciziile ezitante și să încerce să ia cât mai multe hotărâri entuziaste le stă în putință. Câtă vreme sunt depresivi, însă, ei nu cred că aceste soluții alternative există.

După cum am menționat, este un tipar extrem de autodistructiv. Dacă nu credeți că vă mai poate încânta ceva, vă veți mulțumi cu înțelegeri ezitante care vor tinde să vă deprime. Dacă sunteți depresiv, aveți impresia că nimic nu vă mai poate stârni entuziasmul.

Și acum?

Cum se aplică această analiză la întrebarea: cum trebuie să negocieze un cuplu atunci când cel puțin unul dintre parteneri nu este deloc entuziasmat?

În primul rând, dacă nimic nu vă mai stârnește entuziasmul, probabil suferiți de depresie clinică. Depresia este cea

mai răspândită tulburare mentală, iar tratamentul în acest caz are de obicei foarte mare succes. Așadar, trebuie să fiți consultat de un psiholog clinician sau de un psihiatru specializat în tratarea depresiei. Dacă terapeutul este competent, vă va încuraja să recurgeți la medicația antidepresivă pentru a vă ajuta să vă simțiți optimist în privința schimbărilor pozitive pe care le faceți în privința stilului dumneavoastră de viață. Apoi terapeutul va lucra cu dumneavoastră pentru a vă ajuta să implementați aceste schimbări. După ce modificările au fost puse în aplicare, nu veți mai avea nevoie de medicație, deoarece depresia dumneavoastră va dispărea.

În al doilea rând, după ce veți depăși depresia, încercați să luați toate deciziile noi privind stilul de viață utilizând PAC. Întrucât veți fi mai optimist în găsirea soluțiilor reciproc avantajoase pentru conflictele cu care vă confruntați în căsnicie și veți deveni astfel mai creativ, veți avea succes.

Să analizăm pentru o clipă modul în care depresia dumneavoastră vă afectează sentimentele de iubire. Deoarece vă face să vă simțiți rău în majoritatea timpului, toate eforturile partenerului de a vă satisface nevoile nu vă vor intensifica iubirea. Cu alte cuvinte, depresia vă împiedică să fiți îndrăgostit de partenerul dumneavoastră. Succesul căsniciei depinde de abilitatea dumneavoastră de a fi fericit și entuziast în privința modului în care vă trăiți viața. De aceea, dacă suferiți de depresie cronică, spre binele dumneavoastră și al partenerului de viață, urmați tratamentul recomandat de un terapeut profesionist.

18

Folosiți-vă abilitățile

Dacă ați citit până aici și ați urmat sfaturile pe care vi le-am oferit pe parcurs, ați observat cât de eficientă poate fi negocierea. Deprindeți obiceiul de a lua decizii reciproc avantajoase ori de câte ori aveți un conflict conjugal, la fel cum facem Joyce și cu mine. Sunteți pe drumul cel bun către o căsnicie foarte fericită și plină de pasiune.

Dar dacă ați citit această carte doar pentru a vedea ce am de spus, fără să luați cu adevărat decizii de comun acord, probabil ați adunat de-a lungul anilor câteva conflicte majore care au nevoie de atenția dumneavoastră cât mai curând posibil. Vă veți simți probabil deznădăjduiți în ceea ce privește soluționarea lor și veți avea impresia că nu sunteți deloc compatibili, deoarece v-ați îndepărtat prea mult unul de celălalt. Dragostea pe care o simțeați cândva va părea acum o amintire îndepărtată. S-ar putea să considerați că planul meu de negociere conjugală vine puțin cam târziu pentru dumneavoastră.

Dacă asta simțiți, vreau să vă încurajez să dați o șansă planului pe care vi-l propun, transformându-vă căsnicia exact așa cum ați sperat să fie. Din experiența dobândită

ajutând mii de cupluri să învețe arta negocierii, pot să vă spun că o astfel de căsnicie încă mai poate fi salvată. Acordurile făcute cu entuziasm în absolut orice privință sunt posibile în orice cuplu.

Sunt foarte puține cupluri care își încep căsnicia având abilitatea de a negocia eficient, iar majoritatea își petrec viața fără să deprindă vreodată această abilitate. Pe măsură ce în viața lor apar zilnic noi conflicte care se adună, deoarece rămân nerezolvate, cei doi ajung într-un final la concluzia că nu sunt deloc compatibili.

Alte soluții oferite prin intermediul site-ului Marriage Builders

În această carte, am oferit nenumărate metode prin care găsiți rezolvări reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale. Dar aș vrea să vă ofer și alte soluții pe care le-ați putea folosi pentru a vă ajuta să gândiți creativ. Acestea pot fi găsite pe site-ul meu, marriagebuilders.com.

În primul rând, vizitați forumul Marriage Builders. Este vorba despre o comunitate de oameni care se adună pentru a discuta despre căsniciile lor, pentru a răspunde la întrebări și pentru a da sfaturi bazate pe experiențele personale. Forumul este moderat de cei care au urmat sfaturile oferite de mine în această carte și ale căror căsnicii au fost îmbunătățite semnificativ.

Veți descoperi că site-ul Marriage Builders vă va fi în totalitate de ajutor, deoarece cuprinde articole, o coloană de întrebări și răspunsuri și alte modalități de sprijin conjugal, gratuite pentru cei care îl vizitează. Milioane de cupluri din

întreaga lume au apelat la aceste servicii pentru a găsi ajutor în soluționarea problemelor cu care se confruntă.

Dacă aș putea, le-aș cere tuturor liceenilor să urmeze un curs legat de soluțiile reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale, deoarece acest lucru i-ar ajuta să aibă căsnicii de succes. Dacă ar exista un asemenea curs, toți elevii ar fi de acord că s-ar număra printre cele mai valoroase abilități pe care le-au învățat la școală.

Dar există o abilitate ce trebuie deprinsă în afara sistemului educațional. Și nu este prea târziu nici pentru dumneavoastră să o învățați. Așadar, dacă nu urmați încă Politica Acordului în Cuplu și nu exersați cei patru pași ai unei negocieri de succes când vă confruntați cu un conflict conjugal, începeți de astăzi.

Nu vă petreceți viața într-o căsnicie fără dragoste și pasiune, când tot ce trebuie să faceți pentru a vă reaprinde iubirea este să învățați cum să vă rezolvați conflictele într-un mod care vă face pe amândoi fericiți! Desigur, e nevoie de pricepere și probabil va trebui să exersați o vreme pentru a reuși. Însă după ce ați căpătat această abilitate veți putea avea căsnicia la care ați visat mereu și vă veți putea învăța și copiii cum pot avea o căsnicie de succes.

Anexa A

Fișă de lucru. Negocierea conjugală

Pasul 1: Stabiliți reguli de bază

Regula 1: Încercați să fiți agreabil și binedispus pe tot parcursul discuției.

Regula 2: Siguranța înainte de toate – când negociați, nu emiteți pretenții, nu dați dovadă de lipsă de respect, nu vă înfuriați.

Regula 3: Dacă ajungeți într-un impas pe care vi se pare că nu îl puteți depăși sau dacă unul dintre dumneavoastră începe să aibă pretenții, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie, încetați negocierea și reveniți mai târziu asupra problemei.

Pasul 2: Identificați problema și analizați-vă reciproc perspectivele

Problema:

Perspectiva dumneavoastră:

Perspectiva partenerului:

Pasul 3: Căutați soluții posibile

Soluții posibile:

Pasul 4a: Alegeți o soluție care îndeplinește condițiile Politicii Acordului în Cuplu și testați-o timp de o săptămână.

_____

_____

Pasul 4b: Evaluați eficiența soluției alese și fie (a) reveniți la Pasul 3 pentru a găsi o soluție nouă, dacă este nevoie, fie (b) continuați să implementați soluția actuală.

Anexa B

Chestionar. Nevoi emoționale

© 1986, 2012 de Willard F. Harley, Jr.

Nume _____ Dată _____

Acest chestionar este conceput pentru a vă ajuta să vă determinați nevoile emoționale cele mai importante și să evaluați eficiența partenerului în a vă satisface aceste nevoi. Răspundeți la toate întrebările cât mai sincer cu putință. Nu încercați să minimalizați nici un fel de nevoie pe care o considerați nesatisfăcută. Dacă aveți nevoie de mai mult spațiu pentru răspunsuri, atașați separat o foaie de hârtie.

Partenerul dumneavoastră trebuie să completeze separat acest chestionar, astfel încât să puteți descoperi care sunt nevoile lui și să vă evaluați eficiența în îndeplinirea acestora.

După ce ați completat chestionarul, parcurgeți-l încă o dată, pentru a vă asigura că răspunsurile reflectă cu acuratețe sentimentele. Nu ștergeți răspunsurile inițiale, dar tăiați-le ușor, pentru ca partenerul să poată observa corecturile efectuate și să le discute cu dumneavoastră.

Ultima pagină a acestui chestionar vă cere să identificați și să clasificați cinci dintre cele zece nevoi în ordinea importanței lor pentru dumneavoastră. Cele mai importante nevoi emoționale sunt cele care vă conferă cea mai mare satisfacție atunci când sunt îndeplinite și care vă frustrează cel mai mult când rămân nesatisfăcute. Rezistați tentației de a identifica doar nevoile pe care partenerul nu vi le satisface la momentul respectiv. Includeți toate nevoile dumneavoastră emoționale atunci când stabiliți care dintre ele sunt cele mai importante.

Aveți permisiunea editurii să fotocopiați chestionarul și să-l măriți la dimensiunea de 21,5 × 28 cm, pentru a-l completa mai ușor.

1. **Afecțiunea.** Exprimarea non-sexuală a atenției prin cuvinte, felicitări, cadouri, îmbrățișări, sărutări și amabilități; crearea unui mediu care exprimă în mod clar și repetat grija față de partener.

   A. **Nevoia de afecțiune:** Indicați nivelul de afecțiune, încercuind cifra corespunzătoare.

   Deloc — Moderat — Am mare nevoie

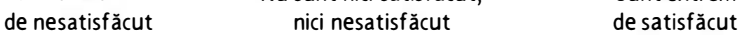
   Dacă sau când partenerul *nu* este afectuos cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit

   Dacă sau când partenerul este afectuos cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte fericit
   b. Oarecum fericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Nefericit

   B. **Evaluarea afecțiunii partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de afecțiunea oferită de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



   Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

   Partenerul meu îmi oferă toată afecțiunea de care am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, cât de frecvent v-ar plăcea ca partenerul să fie afectuos cu dumneavoastră?

   _____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

   Îmi place modul în care partenerul îmi oferă afecțiune. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de afecțiune ar putea fi mai bine satisfăcută.

2. **Împlinirea sexuală.** O experiență sexuală care se presupune a fi plăcută și se petrece îndeajuns de frecvent pentru dumneavoastră.

   A. **Nevoia de împlinire sexuală:** Indicați cât de mult aveți nevoie de împlinire sexuală, încercuind cifra corespunzătoare.

   Deloc — Moderat — Am mare nevoie

   Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să întrețină relații sexuale cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit

   Dacă sau când partenerul întreține relații sexuale cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte fericit
   b. Oarecum fericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Nefericit

   B. **Evaluarea relațiilor sexuale cu partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de activitatea sexuală cu partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

   Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

   Partenerul îmi satisface nevoile sexuale de câte ori am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să facă sex cu dumneavoastră?

   _____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

   Sunt mulțumit de modul în care partenerul îmi satisface nevoile sexuale. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, explicați cum ați dori ca nevoia dumneavoastră de împlinire sexuală să fie mai bine satisfăcută.

3. **Conversația intimă.** Discutați despre sentimente, interese/opinii personale, planuri.

   A. **Nevoia de discuții intime:** Indicați cât de mult aveți nevoie de discuții intime, încercuind cifra corespunzătoare.

Deloc — Moderat — Am mare nevoie

Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să discute cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit

Dacă sau când partenerul discută cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit

   B. **Evaluarea conversației intime cu partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de discuțiile intime cu partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

Partenerul discută cu mine ori de câte ori am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să discute cu dumneavoastră?

_____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

Îmi place felul în care partenerul discută cu mine. ☐ Da ☐ Nu

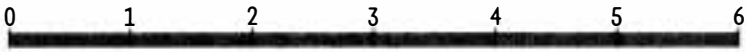
Dacă răspunsul este nu, explicați modul în care v-ar putea fi satisfăcută mai bine nevoia de conversație intimă.

_____

_____

4. **Activități recreaționale.** Activități recreaționale cu cel puțin o altă persoană.

   A. **Nevoia de activități recreaționale:** Indicați cât de mult aveți nevoie de activități recreaționale, încercuind cifra corespunzătoare.



Deloc — Moderat — Am mare nevoie

Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vi se alăture în activități recreaționale, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit

Dacă sau când partenerul vi se alătură în activități recreaționale, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit
b. Oarecum fericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Nefericit

   B. **Evaluarea activității recreaționale cu partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de activitatea recreațională alături de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

Partenerul meu mi se alătură în activități recreaționale ori de câte ori am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să vi se alăture în activități recreaționale?

_____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

Sunt mulțumit de modul în care partenerul meu îmi satisface nevoia de activități recreaționale. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de activități recreaționale ar putea fi mai bine satisfăcută.

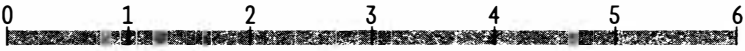
_____

_____

_____

5. **Onestitatea și transparența.** Exprimarea sinceră și deschisă a sentimentelor pozitive și negative, a evenimentelor din trecut, a întâmplărilor și planificării zilnice, a planurilor de viitor; nu lăsați o impresie greșită.

   A. **Nevoia de onestitate și transparență:** Indicați cât de mult aveți nevoie de onestitate și transparență, încercuind cifra corespunzătoare.



Deloc — Moderat — Am mare nevoie

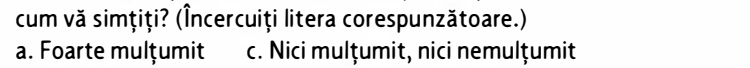
Dacă sau când partenerul *nu* este onest și transparent cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit

Dacă sau când partenerul este onest și transparent cu dumneavoastră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulțumit
b. Oarecum mulțumit
c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
d. Nemulțumit

   B. **Evaluarea onestității și transparenței partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de onestitatea și transparența partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

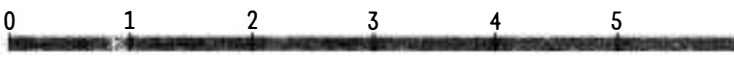
În care dintre următoarele sfere ale onestității și transparenței v-ar plăcea să observați îmbunătățiri din partea partenerului dumneavoastră? (Încercuiți literele care se aplică în cazul dumneavoastră.)

a. Împărtășirea reacțiilor emoționale pozitive și negative față de aspectele semnificative ale vieții
b. Împărtășirea informațiilor referitoare la trecutul lui/ei personal
c. Împărtășirea informațiilor despre activitățile lui/ei zilnice
d. Împărtășirea informațiilor despre programul și planurile lui/ei de viitor

Dacă ați încercuit oricare dintre literele de mai sus, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de onestitate și transparență ar putea fi satisfăcută mai bine.

6. **Atracția fizică.** Observarea trăsăturilor fizice ale sexului opus, plăcute din punct de vedere fizic și/sau sexual.

   A. **Nevoia de atracție fizică:** Indicați cât de mult contează atracția fizică, încercuind cifra corespunzătoare.



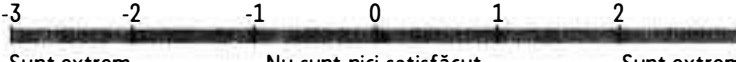
   Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să-și exploateze la maximum atractivitatea fizică, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit

   Dacă sau când partenerul își exploatează la maximum atractivitatea fizică, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte mulțumit
   b. Oarecum mulțumit
   c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
   d. Nemulțumit

   B. **Evaluarea atractivității partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de atractivitatea fizică a partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



   În legătură cu care dintre următoarele caracteristici ale atractivității partenerului v-ar plăcea să observați îmbunătățiri? (Încercuiți literele care se aplică în cazul dumneavoastră.)

   a. Pregătirea fizică și greutatea normală
   b. Alegerea hainelor potrivite
   c. O coafură/frizură atrăgătoare
   d. O bună igienă personală
   e. Un machiaj atrăgător
   f. Altele _____

   Dacă ați încercuit una dintre caracteristicile de mai sus, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de atractivitate fizică ar putea fi mai bine satisfăcută.

_____

_____

7. **Sprijinul financiar.** Furnizarea resurselor financiare pentru gospodărie, hrană și îmbrăcăminte pentru familia dumneavoastră, la un standard de viață acceptabil.

   A. **Nevoia de sprijin financiar:** Indicați cât de mult aveți nevoie de sprijin financiar, încercuind cifra corespunzătoare.

   Deloc — Moderat — Am mare nevoie

   Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vă sprijine financiar, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit

   Dacă sau când partenerul vă sprijină financiar, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte mulțumit
   b. Oarecum mulțumit
   c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
   d. Nemulțumit

   B. **Evaluarea sprijinului financiar al partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de sprijinul financiar oferit de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

   Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

   Cât v-ar plăcea să câștige partenerul dumneavoastră pentru a vă sprijini?

   _____

   Câte ore pe săptămână v-ar plăcea să muncească acesta?

   _____

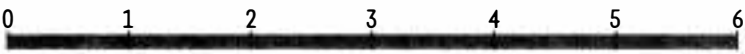
   Dacă partenerul nu câștigă atât de mult pe cât v-ar plăcea, dacă nu muncește atâtea ore pe cât v-ați dori, dacă nu elaborează bugetul așa cum v-ar conveni sau dacă nu-și obține veniturile așa cum ați vrea, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de sprijin financiar ar putea fi mai bine satisfăcută.

   _____

   _____

8. **Sprijinul în treburile casnice.** Gestionarea sarcinilor gospodărești și îngrijirea copiilor – dacă există – care creează un mediu familial lipsit de stres.

   A. **Nevoia de ajutor în treburile gospodărești:** Indicați cât de mult aveți nevoie de sprijin în treburile casnice, încercuind cifra corespunzătoare.



Deloc — Foarte puțin — Am mare nevoie

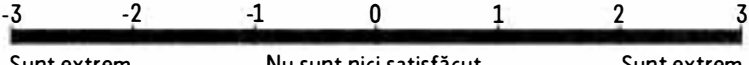
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vă ofere ajutor, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit
b. Oarecum nefericit
c. Nici fericit, nici nefericit
d. Fericit

Dacă sau când partenerul vă oferă sprijin casnic, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulțumit
b. Oarecum mulțumit
c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
d. Nemulțumit

   B. **Evaluarea sprijinului acordat de partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de sprijinul acordat de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

Partenerul îmi oferă tot sprijinul de care am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

Sunt mulțumit de modul în care partenerul meu îmi oferă sprijin în treburile casnice. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu la oricare dintre întrebările de mai sus, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de sprijin în treburile casnice ar putea fi satisfăcută mai bine.

9. **Devotamentul familial.** Acordarea sprijinului necesar pentru dezvoltarea morală și educațională a copiilor dumneavoastră în cadrul familiei.

   A. **Nevoia de devotament familial:** Indicați cât de mult aveți nevoie de devotament familial, încercuind cifra corespunzătoare.

   Deloc — Foarte puțin — Am mare nevoie

   Dacă sau când partenerul *nu* dă dovadă de devotament familial, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte nefericit
   b. Oarecum nefericit
   c. Nici fericit, nici nefericit
   d. Fericit

   Dacă sau când partenerul dă dovadă de devotament familial, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

   a. Foarte mulțumit
   b. Oarecum mulțumit
   c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
   d. Nemulțumit

   B. **Evaluarea devotamentului familial de care dă dovadă partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de satisfăcut sunteți de devotamentul familial al partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

   Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

   Partenerul meu dedică suficient timp familiei. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, cât de frecvent v-ar plăcea ca partenerul să vi se alăture în activitățile familiale?

   _____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

   Sunt mulțumit de modulul în care partenerul meu petrece timp alături de familie. ☐ Da ☐ Nu

   Dacă răspunsul este nu, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de devotament familial ar putea fi satisfăcută mai bine.

10. Admirația. Dovada de respect, prețuire și apreciere.

A. Nevoia de admirație: Indicați cât de mult aveți nevoie de admirație, încercuind cifra corespunzătoare.

Deloc — Foarte puțin — Am mare nevoie

Dacă sau când partenerul *nu* vă admiră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte nemulțumit
b. Oarecum nemulțumit
c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
d. Mulțumit

Dacă sau când partenerul vă admiră, cum vă simțiți? (Încercuiți litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulțumit
b. Oarecum mulțumit
c. Nici mulțumit, nici nemulțumit
d. Nemulțumit

B. Evaluarea admirației manifestate de partenerul dumneavoastră: Indicați cât de satisfăcut sunteți de admirația manifestată de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.

Sunt extrem de nesatisfăcut — Nu sunt nici satisfăcut, nici nesatisfăcut — Sunt extrem de satisfăcut

Partenerul îmi oferă toată admirația de care am nevoie. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să vă admire?

_____(scrieți numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiți doar unul).

Sunt mulțumit de admirația pe care mi-o oferă partenerul. ☐ Da ☐ Nu

Dacă răspunsul este nu, explicați modul în care nevoia dumneavoastră de admirație ar putea fi satisfăcută mai bine.

Clasificarea nevoilor emoționale

Cele zece nevoi emoționale esențiale sunt enumerate mai jos. De asemenea, există și un spațiu necesar pentru a adăuga alte nevoi emoționale pe care le considerați esențiale pentru fericirea dumneavoastră conjugală.

În spațiul lăsat liber în dreptul fiecărei nevoi, scrieți un număr de la 1 la 5 pentru a clasifica importanța nevoii pentru fericirea dumneavoastră. Notați, descrescător, cu 1 cea mai importantă nevoie, cu 2 următoarea nevoie din punctul de vedere al importanței și continuați, până când v-ați clasificat cele mai importante cinci nevoi.

Pentru a vă ajuta să le clasificați, imaginați-vă că puteți alege doar o singură nevoie ce poate fi îndeplinită. Care este cea care v-ar aduce cea mai multă fericire, știind că toate celelalte vor rămâne nesatisfăcute? Aceea ar trebui să fie numărul 1. Dacă ați putea alege numai două, care ar fi alegerile dumneavoastră? Care sunt cele cinci nevoi care, odată satisfăcute, v-ar face cel mai fericit?

_____ Afecțiunea
_____ Împlinirea sexuală
_____ Discuția intimă
_____ Activitatea recreațională
_____ Onestitatea și transparența
_____ Atracția fizică
_____ Sprijinul financiar
_____ Sprijinul în sarcinile casnice
_____ Devotamentul familial
_____ Admirația

_____ _____

_____ _____

Anexa C

Chestionar. Elementele distructive ale iubirii

© 1992, 2013 de Willard F. Harley, Jr.

Nume _____ Dată _____

Acest chestionar este creat pentru a vă ajuta să identificați elementele distructive ale iubirii manifestate de partenerul dumneavoastră. Soțul/soția se transformă într-un element distructiv al iubirii de fiecare dată când unul dintre obiceiurile sale vă face să fiți nefericit. Provocându-vă nefericire, partenerul scade sentimentele dumneavoastră de iubire, iar acest lucru, la rândul lui, este o amenințare pentru dragostea pe care o simțiți pentru acesta.

Există șase categorii de elemente distructive ale iubirii. În chestionarul următor, fiecare categorie are un set de întrebări. Răspundeți la toate întrebările cât mai sincer cu putință. Nu încercați să vă minimalizați nefericirea provocată de comportamentul partenerului. Dacă aveți nevoie de mai mult spațiu pentru răspunsuri, atașați separat o foaie de hârtie.

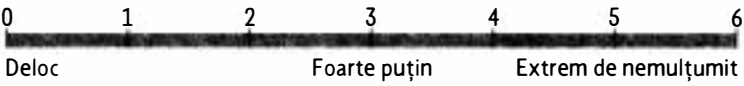
După ce ați completat chestionarul, parcurgeți-l încă o dată, pentru a vă asigura că răspunsurile vă reflectă cu acuratețe sentimentele. Nu ștergeți răspunsurile inițiale, dar tăiați-le ușor, pentru ca partenerul să poată observa corecturile efectuate și să le discute cu dumneavoastră.

După ce ați completat chestionarul, clasificați cele șase elemente distructive ale iubirii în ordinea importanței lor. După ce le-ați clasificat, probabil veți descoperi că răspunsurile dumneavoastră la întrebările privind fiecare element în parte nu sunt în conformitate cu clasamentul final. Această neconcordanță este des întâlnită. Reflectă adeseori o înțelegere mai puțin clară a sentimentelor dumneavoastră. Dacă remarcați neconcordanțe, discutați-le cu partenerul, pentru a vă ajuta să vă clarificați sentimentele.

Aveți permisiunea editurii să fotocopiați chestionarul și să-l măriți la dimensiunea de 21,5 × 28 cm, pentru a-l putea completa mai ușor.

1. **Pretențiile egoiste:** Încercările din partea partenerului dumneavoastră de a vă obliga să faceți ceva pentru el sau ea, însoțite de obicei de amenințări în caz de refuz.

   A. **Pretențiile egoiste, cauză a nefericirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul are pretenții egoiste de la dumneavoastră.

   B. **Frecvența pretențiilor egoiste emise de partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de des emite partenerul dumneavoastră pretenții egoiste. _____(scrieți numărul) pretenții egoiste în fiecare zi/săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma pretențiilor egoiste:** Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are pretenții egoiste?

   _____

   _____

   D. **Forma pretențiilor egoiste care provoacă cea mai mare nemulțumire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea pretențiilor egoiste:** Când a început partenerul să aibă pretenții egoiste?

   _____

   _____

   F. **Evoluția pretențiilor egoiste:** Pretențiile egoiste ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate și/sau frecvență, comparativ cu momentul în care au început? Cum comparați pretențiile egoiste din ultima vreme cu cele din trecut?

   _____

   _____

2. **Părerile nerespectuoase:** Tentativele partenerului de a vă modifica atitudinile, convingerile și comportamentul prin încercarea de a vă obliga să-i adoptați modul de gândire.

   A. **Părerile lipsite de respect, cauză a nefericirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul nu are o părere prea respectuoasă față de dumneavoastră.

   B. **Frecvența părerilor lipsite de respect ale partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de des tinde partenerul să aibă păreri nerespectuoase față de dumneavoastră.

   _____(scrieți numărul) păreri nerespectuoase în fiecare zi/săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma părerilor nerespectuoase:** Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are păreri nerespectuoase față de dumneavoastră?

   _____

   _____

   D. **Forma părerilor nerespectuoase care provoacă cea mai mare nemulțumire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea părerilor nerespectuoase:** Indicați când a început partenerul să aibă păreri nerespectuoase față de dumneavoastră.

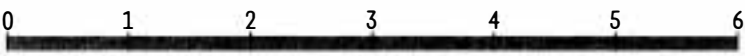
   F. **Evoluția părerilor nerespectuoase:** Părerile nerespectuoase ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate și/sau frecvență comparativ cu momentul în care au început? Cum considerați părerile nerespectuoase din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

   _____

   _____

3. **Accesele de furie:** Tentative deliberate ale partenerului de a vă răni din cauza furiei îndreptate către dumneavoastră. Acestea se materializează de obicei sub forma atacurilor verbale sau fizice.

   A. **Accesele de furie, cauză a nefericirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul are o izbucnire furioasă.

   B. **Frecvența acceselor de furie ale partenerului dumneavoastră:** Indicați cât de des tinde partenerul să aibă accese de furie față de dumneavoastră.
   _____ (scrieți numărul) izbucniri furioase în fiecare zi/săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma ieșirilor nervoase:** Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are accese de furie față de dumneavoastră?

   _____

   _____

   D. **Forma ieșirilor nervoase care provoacă cea mai mare nemulțumire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea acceselor de furie:** Când a început partenerul să aibă ieșiri nervoase față de dumneavoastră?

   _____

   _____

   F. **Evoluția ieșirilor nervoase:** Ieșirile nervoase ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate și/sau frecvență, comparativ cu momentul în care au început? Cum considerați accesele de furie din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

   _____

   _____

4. **Lipsa de onestitate:** Nereușita partenerului de a vă dezvălui gândurile, sentimentele, deprinderile, simpatiile, antipatiile, trecutul personal, activitățile zilnice și planurile sale de viitor. Lipsa de onestitate vă furnizează informații false despre oricare dintre subiectele de mai sus și, în același timp, vă lasă ceea ce partenerul știe că este o impresie falsă.

   A. **Lipsa de onestitate, cauză a nefericirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul nu este sincer cu dumneavoastră.

   B. **Cât de des este nesincer partenerul dumneavoastră:** Indicați cât de des tinde partenerul să nu fie sincer cu dumneavoastră.
   _____(scrieți numărul) momente în care nu este sincer în fiecare zi/ săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma lipsei de onestitate:** Ce face de obicei partenerul când nu este sincer cu dumneavoastră?

   _____

   _____

   D. **Forma lipsei de onestitate care provoacă cea mai mare nemulțumire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea lipsei de onestitate:** Când a fost pentru prima oară partenerul nesincer cu dumneavoastră?

   _____

   _____

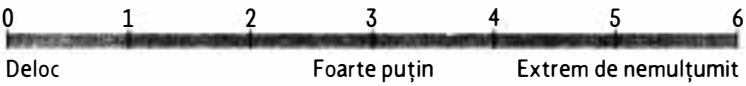
   F. **Evoluția lipsei de onestitate:** Lipsa de onestitate a partenerului dumneavoastră s-a redus sau a sporit în intensitate și/sau frecvență comparativ cu momentul în care a început? Cum considerați momentele de lipsă de onestitate din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

   _____

   _____

5. **Obiceiurile enervante:** Comportamentul repetat al partenerului, fără să-i pese că vă deranjează. Aceste obiceiuri includ manierele partenerului: felul în care mănâncă, strânge în urma lui/ei sau vorbește.

   A. **Obiceiurile enervante, cauză a nemulțumirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul are obiceiuri enervante.

   B. **Frecvența obiceiurilor enervante:** Indicați cât de des tinde partenerul să aibă obiceiuri enervante.
   _____(scrieți numărul) obiceiuri enervante în fiecare zi/săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma obiceiurilor enervante:** Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are obiceiuri enervante?

   _____

   _____

   D. **Forma obiceiurilor enervante care provoacă cea mai mare nemulțumire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea obiceiurilor enervante:** Când a început partenerul să aibă obiceiuri enervante?

   _____

   _____

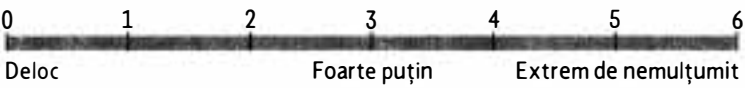
   F. **Evoluția obiceiurilor enervante:** Obiceiurile enervante ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate și/sau frecvență, comparativ cu momentul în care au început? Cum considerați obiceiurile enervante din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

   _____

   _____

6. **Comportamentul egoist:** Comportamentul gândit și pus în practică de partener, fără să ia în considerare și sentimentele dumneavoastră. De obicei, aceste comportamente sunt planificate și trebuie gândite înainte de a fi finalizate, cum ar fi participarea la evenimente sportive sau la un antrenament individual de exerciții fizice.

   A. **Comportamentul egoist, cauză a nemulțumirii:** Indicați cât de nemulțumit sunteți când partenerul are un comportament egoist.

   B. **Cât de des are partenerul dumneavoastră un comportament egoist:** Indicați cât de des tinde partenerul să aibă un comportament egoist.
   _____(scrieți numărul) momente de comportament egoist în fiecare zi/săptămână/an (încercuiți doar unul).

   C. **Forma comportamentului egoist:** Ce face de obicei partenerul când are un comportament egoist față de dumneavoastră?

   _____

   _____

   D. **Forma unor comportamente egoiste care provoacă cea mai mare nefericire:** Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulțumire?

   _____

   _____

   E. **Declanșarea comportamentului egoist:** Când a început partenerul să aibă un comportament egoist?

   _____

   _____

   F. **Evoluția comportamentului egoist:** Comportamentul egoist al partenerului dumneavoastră s-a redus sau a sporit în intensitate și/sau frecvență, comparativ cu momentul în care a început? Cum considerați comportamentul egoist din ultima vreme, comparativ cu cel din trecut?

   _____

Clasificarea elementelor distructive ale iubirii

Mai jos sunt enumerate cele șase categorii de elemente distructive ale iubirii. De asemenea, aveți spațiul necesar pentru a adăuga alte categorii de elemente despre care considerați că ar contribui la nefericirea dumneavoastră conjugală. În spațiul furnizat în dreptul fiecărui element, scrieți un număr de la 1 la 6 pentru a clasifica contribuția lui relativă la nemulțumirea dumneavoastră. Scrieți 1 înaintea elementului care vă provoacă cea mai mare nemulțumire, 2 înaintea celui care vă provoacă următoarea mare nemulțumire și continuați, în ordine descrescătoare, până le clasificați pe toate șase.

_____ Pretenții egoiste
_____ Păreri nerespectuoase
_____ Accese de furie
_____ Obiceiuri enervante
_____ Comportament egoist
_____ Lipsă de onestitate
_____ _____
_____ _____

Cea mai bună carte despre cum să avem o relație fericită și durabilă

Cu siguranță ați primit multe sfaturi legate de soluționarea problemelor în cuplu. Ceea ce nu știți este că o soluție găsită doar pentru a aduce liniștea nu înseamnă deloc o rezolvare. Bazându-se pe îndelungata sa experiență ca terapeut de cuplu, autorul ne prezintă o soluție complet diferită pentru rezolvarea conflictelor în cuplu, acordul prin care ambii parteneri câștigă. Această abordare are la bază o regulă foarte simplă: *Nu luați nici o decizie fără un acord satisfăcător pentru ambele părți.* Vi se pare imposibil? În această carte, dr. Harley vă arată cum a reușit asta pentru căsnicia lui de peste 50 de ani și pentru mii de cupluri pe care le-a consiliat. Vă învață arta negocierii în cuplu, cum să rezolvați conflictele cele mai frecvente și cum să depășiți cele mai răspândite obstacole într-o căsnicie:

- Reacțiile emoționale vă împiedică să discutați calm.
- Nici unul dintre voi nu vrea să discute despre problemă.
- Unul sau ambii parteneri sunt indecișii.
- Unul dintre voi este mulțumit de situația actuală.

Și, mai presus de toate, vă învață cum să comunicați într-un mod eficient și să vă rezolvați neînțelegerile. Însă veți descoperi un lucru și mai important: fiecare conflict într-un cuplu poate fi o oportunitate de a vă îndrăgosti și mai mult.

INTROSPECTIV DEZVOLTARE PERSONALĂ

Tradiție din 1989
www.litera.ro
ISBN 978-606-33-3406-1
9 786063 334061

eBook disponibil